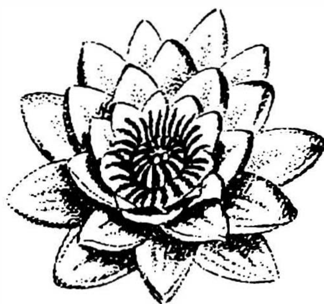
Luule Viilma

Ellujäämise õpetus

II



HAAPSALU
1996

See raamat on minu vajadus tõestada inimesele,
et ta saab ise ennast terveks ravida.

Meediumkunstnik *Irma Ilissoni* pastellmaalid:

esikaane siseküljel - ***Hingevalgus***

"Võta vastu Jumala tõde - andestus - ja sa näed enese Hinge ja Vaimu kokkupuudet - hingevalgust."

tagakaanel - ***Maa-hinge valgustumine***

"Maa-hing vabaneb läbi inimhingede puhastumise raskest koormast. Kandes eneses inimeste loodud negatiivsuse seletamatut stressi, vajab Maa-hing absoluutselt täielikku puhastumist, et jätkata kõrgema tihedusastme planeedina oma arengut."

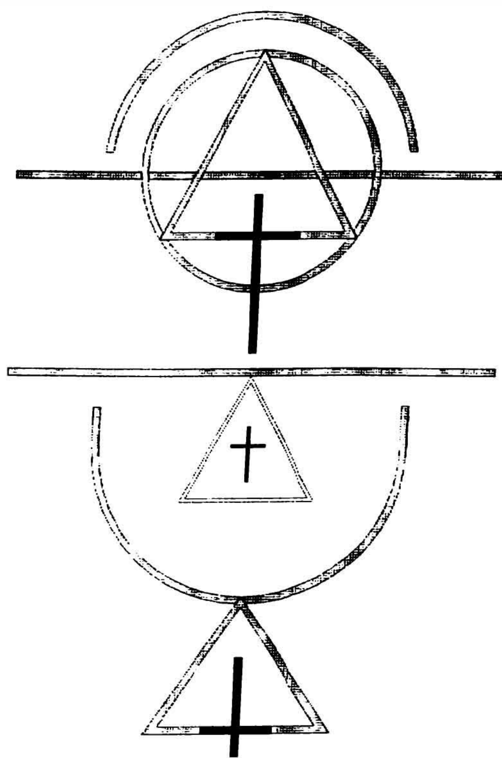
Need maalid **hiilgavad nähtamatu energia kogumina.**

Vaataja näeb, et nad on elavad üksused. Inimene, kes vaatab *Irma* töid, on võimeline **ise** endaga toime tulema, sest sealt tuleb igale inimesele vajalik energialiik, mis on vajalik **tema jaoks selles maises kehastuses.** *Irma* esitab Kosmilist energiat eksimatult. Mõista on igaühel endal tarvis.

Kõrvaloleval leheküljel on selle raamatu Kosmiline Kaitsemärk.

Tehniline teostus: *Anne & Mart Veide*

Pühendatud neile, kes tahavad mõista.



HINGEÕNNISTUS

Mõte on energia.

Energial on teadvus.

Kellel on teadvus, sellega saab suhelda.

Negatiivne mõte on õpetaja. Kui õpilane mõistab, mida õpetaja õpetab, siis ta saab targaks. Kui õpetaja näeb, et õpilane on saanud targaks, siis ta on oma töö teinud ja lahkub.

Nii vabaneb negatiivne mõte. Samuti kaob haigus, mis iseenesest on vaid negatiivsete mõtete summa. Oskus kuulata oma mõtteid võimaldab lahendada ka kõige keerukamaid ja ohtlikumaid elu olukordi.

Andestus

on

tahe suhelda,

tahe tingimusteta armastada,

tahe hing vaimuga täiuslikuks tervikuks ühendada.

Andestus on hingepuhtus.

Võta vastu Jumalik tõde -

andestus

ja

sa näed enese hinge ja vaimu kokkupuudet -

hingevalgust.

Sissejuhatuse asemel

"Ellujäämise õpetuse" I raamatu ilmumisest on möödunud kuid. Rõõm edastada Teile uusi saadud tarkusi tiivustab mind ruttu kõike kirja panema. Minu töö vaimsel põllul on pidev. Uneajal puhkab mõistus, vaim ja hing mitte.

Iga järgnev rida on selleks, et me saaksime koos edasi minna.

Elutarkusi on igal pool küllaldaselt, aga need tuleb järjestada pärlikeeks, et nad saaksid tervikus ja tervikuna toimida. Püüan seda pärlikeed sõlmida ise minnes ja ka Teid minna aidates.

Ma ei paranda ega täienda teadlikult kirjutatut, sest nii on märgatav minu teadmiste taseme areng ja ehk aitab see neid, kes samal teel kõnnivad. Niiviisi suunatakse minu samme nii õppimisel kui ka kirjutamisel. Raamatu lõpp tuleb kindlasti erinev algusest mitte põhimõtteliselt vaid info sügavuselt.

Mõtteid, arvamusi ja küsimusi esimese raamatu kohta on piisavalt. Olen neid arvesse võtnud, sest probleem, mis on ühel, on kindlasti ka teisel ja nii valmib jälle uus peatükk. Vaatamata püüdmisele, ei ole võimalik kõigile kõike üksikasjaliselt anda, sest ei ole ühtegi täpselt samasuguse elusaatusega inimest. Üldisest endale isikliku leidmine jääb igaühe rõõmuks.

Nagu Te isegi märgata võite, et mida üksikasjalisemalt st. sügavuti ja peensusteni tahan selgitada inimese hingeelu, seda eluliselt laiem haaratus ilmneb. Kes vaevub järjest enam minuga koos sügavuti tulema, selle elu ja tervis paranevad kindlasti.

"See raamat on iseenda otsimiseks ja järjest enam leidmiseks. Iga uus lugemine keerab minus lahti ühe uue lehekülje. Hea, et siin ei ole tuima akadeemilisust," oli rahul üks noor mees.

Mõni haritud härrasmees on kriitiliselt arvanud teisiti, sest tema ei usu, et ei ole tsiteeritud kirjandust, vaid et on jäetud sellele viitamata. Tema jaoks oli see oluline. Naised tahavad lugeda, et nad on head, aga kannatavad

ülekohtu käes. Paraku kirjutan mina parandamist vajavatest vigadest, millest armastusromaanid vaikivad. See raamat ei ole ajaviitekirjandus.

Igaühel tema oma arvamus, see ongi normaalne. Ja kui see konkreetne põhimõte tagab inimesele tervise, siis on ka elu kindlasti korras ja ei tohiks olla kahtlust, et selle inimese põhimõtted on õiged. Eriti kindlalt võib nii öelda tervete eakate inimeste kohta. Noorte elu vead avalduvad veidi hiljem.

Kõik kirjutatu jätab lihvimatu ja rohelise mulje, aga on see-eest tulnud armastusega. Sellisena, tunnen, peabki ta tulema. Tugi ülevaltpoolt on selgelt tunda. Steriilsed tunded ajavad minul kananaha ihule. Steriilsus operatsioonil ja steriilsus elus on ühe terviku kaks vastaspoolust. Kujutage praegu ette, et Teid keegi steriilsete tunnetega armastab.. See on rohkem kui hirmus, see on õudus. Selles on igavese hävingu hingus.

Selgituseks niipalju, et kõik elutarkused, mis kusagil on kirjas või käibel, tunduvad Teile siin tuttavatena, aga siiamaani neid raamatutest tsiteerida pole mul vaja olnud. Siit leiate igapäevase elutarbelise tõe kasutamiskõlbulikuks lihtsustatuna sellisena, nagu see minu kaudu antakse.

Mis on, see juba on, mida pole, seda veel pole.

Teadke vaid, et need raamatud on kirjutanud naine, ema, perekonnainimene, arst. Ei ole ma erak ega boheemlane. Olen olnud juba 25 aastat ainukese (millegipärast on see igal pool väga tähtis) mehega abielus ja mul on kaks täiskasvanud tütart.

Kui kedagi häirib minu tavalisus ja minu sugu, siis olen rahustanud küsijaid sellega, et kui kõrgemad vaimsed jõud on läbi minu tunnetuse andnud need teadmised, siis nemad on näinud seda vajadust just nimelt niimoodi. Kõrgemate vaimolendite kohalolek ja abi on tuntav ning on oma sümboolsuses järjest selgem.

Ometi ei anta teadmisi mitte kunagi valmisproduktina. Loomisprotsess ja loogikale põhineva süsteemi loomine on usaldatud minule. Iga kord, kui olen astme võrra edasi saanud, tunnen heakskiitu. Kui hakkan kiirustama ja tahan ebaküpset juttu paberile panna, siis kuidagi ei tule see välja. Kõikvõimalikud segajad, liivana kraapiva uneni silmas, takistavad mind. Olen seda mõistukõnet juba tundma õppinud.

Ma ei ole meedium. Kogunenud teadmiste süsteem on valminud loogilise mõtlemise abil praktilise töö käigus, kontrollitud kõigepealt enda, siis haigete peal. Eriti hindan lapsi kui indikaatoreid. Mida selgema küsimuse lapsele esitan, seda kiirem ja selgem vastus tuleb. Kusjuures see

on alati elutark.

Iseenda tervisest niipalju, et lõputute hädadega inimesest on saanud suhteliselt terve, kes loeb enda vaimseks lodevuseks olukorda, kus keha peab märguande esitama, et olen valesti mõelnud. Olen ammu minetanud arusaama, et keegi on halb ja teeb minule liiga. Tean kindlalt, et iga eluraskus on mul endale ise tõmmatud, sest ma pole seda veel ära õppinud. Olen haigustega seoses kaotanud organeid, aga olen saanud asemele tarkuse. Ma ei nuta kaotatut taga, sest võitnud olen rohkem. Tean nüüd, et võita võib ja võitma peaks ilma kaotusteta, aga mul on õnn mõista seda elutarkust ja vahendada seda Teile. Kuna olen alati otsinud võimalust ravida inimesi ilma valuta, kannatlikult aastakümneid seda ideed hinges kandnud, siis nüüd on Jumal minu mõtet kuulda võtnud ja mind selle eesmärgi saavutamise nimel õpetama hakanud.

Minu praegused väikesed terviseprobleemid on nagu teaduslik eksperiment, mille lahtimõtestamisega saab üldine teooria praktikas konkreetselt tõestatud. Minu probleemid ei ole seega ainult minu probleemid. Tunnen ja tean oma kohust ning arengusuunda. Tean ka, et piiramatud arenguvõimalused on esialgu piiratud aja ja ruumiga niikaua, kuni aja ja ruumi arenguseadused mulle täielikult ja eksimatult selged ei ole. Et nad selged ei ole, seda näitab asjaolu, et aegajalt lasen kohusetundel kahjuks kasvada ülepiiriliseks, sest mul on krooniline haigus nimega "*Ei oska öelda - EI!*" Seetõttu pean kannatama ise, sest iga inimene peab tunnetama oma suutlikkuse piiri ja teadma, et sellest piirist üleastumine viib mõttetusse.

Olen rõõmus ja kurb ühtaegu. Rõõmus sellepärast, et andestamise teooria on end praktikas täielikult õigustanud. Kurb sama asja pärast. Kurb inimeste vaimse pimeduse pärast, mida nägemiseks peetakse ja mida headuseks nimetatakse. Vahel eksiksin hea meelega, aga mida rohkem hingesaladuste katet tõstan, seda enam tuleb tõde päevavalgele ja seda on ebameeldiv lagedale tuua.

Nii mõnigi kord on mõnele väliselt üliheale inimesele, kes iseennast heast küljest tahab näha ja näidata, väga raske ausalt tegelikkus välja öelda. Mitte sellepärast, et tal oleks tappev haigus, vaid sellepärast, et tema enesepettus on masendav. Ennast heaks ja õnnetuks kannatajaks ristinud inimene võib siis kokku variseda või vastupidi, tegevvulkaanina oma ilusa poole pahupidi pöörata. Mõlemal juhul ei saa seda inimest enam targa jutu juurde tagasi tuua. Aga ta vajab ju abi.

Järjest rohkem peab mul olema julgust ausalt seda välja öelda, enam

teisiti ei saa. Jätkuvalt teen ma seda ka raamatute kaudu. Kui ma ei ütle ausalt välja, siis inimene ei parane. Kui ilusa jutu kokku luiskaksin, siis ka ei saaks terveks. Aga end välja keerutada, näiteks põhjendusega, et teda ei saa ravida mingi usulise või karmalise ettekäändega, oleks vale. Kõiki on võimalik õigesti mõtlema õpetada, et inimene siis ise end terveks ravida saaks, kui inimene ise tahab.

See on iga kord ainukene tingimus - **kui inimene ise tahab**. Paraku mõistetakse tahtmist valesti. **Selleks, et tahta, peab teadma, mida tahta.** *Tahan terveks saada, aga ei taha selle nimel midagi teha, eriti ei taha ma kuulda, et mina olen midagi valesti teinud* - see on tänapäeva inimese tavaline lipuloosung.

Aga peaks olema - *ükskõik, mis mind häirib, on minu probleem. Kui sellest vabaneda tahan, siis seda ka teen ja ta kindlasti väheneb ning kaob.*

Rõhutan - **minu probleem ja minu jaoks kaob, sest me igaüks võime ja saame ja tohime muuta ainult enda maailma. Ainult ise muutudes mõjutame muutuma ümbritsevat.**

NB! Keda häirib sõna MINA, see teadku, et mina, kui raamatu autor, ei rõhuta egoistlikult ennast, vaid püüan sel kombel näidata andeksandmise pöördumise vajalikku suunda, püüan sellest arusaamist Teile kergemaks teha. Enamik lugejatest tunnetab, kuidas ma temaga räägin ja selline ongi mu eesmärk.

Kallid patsiendid!

Kui kardate tõde, siis andke juba ette oma hirmule andeks niikaua, kuni mõistate, et ma ei taha Teid rabada, et Teile tõestada kui halvad Te olete. Ma püüan vaid nii kaugele ja sügavale haiguse olemusse minna kui vaja, et Te ise aru saaksite ja halvale andestades endast ta vabastaksite. Et hea saaks tulla, peab halva enne vabaks laskma, muidu ei ole heale ruumi.

Ja siis saab tulla moment, kus Te taipate, et peate seda halba tänama, sest tema läbi saite targemaks. Üha enam on inimesi, kes on end avastanud ja jõudnud järeldusele, et haigus on tema õnnistus, mis avas talle tee vaimsusesse. Nad imetlevad oma järsku arukuse tõusu ja uut maailmanägemist

Niikaua kuni inimest valitseb hirm, et *mind ei armastata*, ei saa arukus tulla.

Elu on mäng, kus peab tundma mängureegleid, siis on elu pikk ja

õnnelik. Eelmises raamatus tutvustasin loodusseadusi, need ei ole sugugi võõrad ega ennekuulmatud. Kõik vanasõnad sisaldavad sügavat elumõtet, aga inimene ei oska öeldu mõttest aru saada, et seda enda heaks kasutada. Nii eelnev kui järgnev jutt on ikka püüd inimese hingeelu avada, et ta ennast tundma õpiks ja aitaks.

Maailma halvim inimene või olukord muutub minu jaoks heaks, kui ma vabastan endast eelarvamuse tema suhtes. Inimese suhtumine maailma on tema arukuse näitaja, aga enne, kui suure maailmaga suhtlema hakata, vaadake oma väikest maailma – oma keha – tema ei eksi.

Teadke, et hinnang teise kohta on tegelikult alati hinnang enese kohta, seega teise suhtes ekslik. Te võite rääkida ja arvata mida tahate, ilustada olukorda kuidas tahate, aga Teie keha räägib haiguse näol ainult ühte - *Teie viga on parandamata.* Küll on mul palju vaja seda rõhutada, sest enda vigade tunnistajaid on vähevõitu. Aga neid, kes musta valgeks räägivad, et oma süütust ja teise süüd tõestada, on ahastamapanevalt palju.

Tahaks karjuda – *inimesed, tulge mõistusele, mina ei otsi teie süüd! Aidata tahan! Te ju ise tahate ka terveneda, selleks te tulite.*

Enne kui Te ei mõista haiguse põhjusi, ei tohi mina Teile tervenemist peale sundida. Mitte keegi ei tohi teise elu õppetükke ära võtta. Teisel on õigus ainult õpetada.

Olen tahtmatult solvanud paljusid naisi – emasid. Nende pahameel on suur. Soovitan neil seda raamatut edasi mitte lugeda, muidu ma solvan veel enam. See raamat on vabatahtlikuks lugemiseks, mitte sunniviisiliseks. Miks Te loete raamatut, mis Teile ei meeldi?

Aga neile emadele, kes oma vigu tunnistada suudavad ja tahavad ütlen toetuseks järgmist – ka mina olen ema oma hea ja halvaga ning ka minul on ema, kelle vigu ma järjest enam armastama hakkan, sest ma andestan ja olen mõistnud, mida need mulle on õpetanud. Andestamisega oma emale loon ma oma lastele tulevikku, sest selle läbi on minu laste hing järjest enam armastusest tugev. Aga nende hing olen mina. Oma vigade parandamisega õpin ma järjest enam armastama oma meest ja minu laste vaim saab seeläbi tugevamaks. Minu laste vaim on nende isa – minu mees.

Ma olen saanud ka paljude usklike pahameeleobjektiks. Sellest olin ma siiralt imestunud, sest mina olin arvamuses, et andestamine ja usk kuuluvad kokku. Palun andeks, et olen lõhe usklike leeri löönud. Minu eesmärk on aidata inimene mõtlema, et inimene inimeseks olemise varandust – mõistust

– ajastule vastavalt kasutada võiks. Olen inimene, kes halva taga alati head otsib ja mitte kunagi ei väsi ega loobu selgust ootamast ja selle nimel oma teel minemast. Eelistan karmi otseütlemist ilukõnelisele viisakale sõnakeerutamisele ja Kristust keeldun pidamast kiriku omandiks. Kui keegi seda pahaks paneb, siis on see tema probleem.

Isegi süütute inimeste surmas on mind juba süüdlaseks peetud. Keegi luges minu raamatut ja nädala pärast suri ära. Millest muust kui minu raamatust! Selle koha pealt tunnen ma end jälle tavalise arstina, kes ennastsalgavalt oma tööd teeb, viimse endast annab, et võimatut teha, aga kes kaotusvalust veel toibumata tunneb kohtuotsust: "*Süüdi!*" Rohkem kui pimedale keskajale omane mõtteviis, kas pole?

Põhjusele järgneb tagajärg. Arst on selle tagajärje likvideerija. Ta likvideerib seda, mida likvideerida saab. Aga kas ta peab seda tegema? Miks ei võiks inimene ise seda teha? Miks ei võiks inimene enda haigusi ennetada? Tegelikult on haiguste profülaktika õpetaja töö. Ka arst võib olla õpetaja.

Imestatakse kuidas võib öelda, et kõiki haigusi võib ravida kui meditsiin ütleb, et ei või. Sellised küsijad ei saanud raamatust aru. Samuti nagu liivateradest kuhjub kokku mägi, nii saab mäe ka terahaaval laiali tassida. Halb mõte, mis liivaterana sarnast ligi tõmmates mäesuuruseks halvaks haiguseks kogunes võib samamoodi ka terahaaval olematuks saada. Aga see ei toimu tööta. Ja seda arst teha ei saa. Seda saate ise teha, kui õpetust enda heaks kasutate.

Mõttemaailma muutmine on raske töö. Kes on harjunud kõike kiirelt ja kergelt saama, see pettub. Pettumused on meelekindluse proovikivi. Andestamine toob varjatud negatiivsuse pinnale ning siis on tunne, et enne olin tark ja hea inimene, aga nüüd olen täiesti rumalaks ja uskumatult halvaks muutunud. Süüdi selles on see hirmus raamat! Ärge laske end eksitada – Teie töö on hõlpsamaks muutunud, Teie halvad mõtted annavad endast nüüd pidevalt märku nagu hasartsed lapsed, kes karjuvad: "*Nüüd on minu kord!*" Vabadusse oskavad tahta isegi halvad mõtted. Kui nad enne magasid Teie sees, siis nüüd on nad ärganud ja püüavad vabaneda. Aidake neid ja Teil endal saab olema hea. See töö nõuab püsivust. Teie haigus võib oma armutuses nähtavale tulla, aga kui Teis on meelekindlus ja usk armastuse jõusse, siis on see nagu viimane takistus eesmärgi saavutamise teel. Mina püüan Teid sellel teel juhendada.

Rõõmustan nende eestimaalaste ja ka välismaalaste pärast, kes an-

destamise läbi on tervenenud. Nende arv pidevalt suureneb ja nende armastus teeb maailma paremaks. Jumalik armastus olgu alati Teiega.

Kes armastab, see andestab ja on terve.

Kes andestab, see armastab ja on terve.

I osa

JÄÄDA VÕI MINNA

*Kui vaimsele teele asunud inimene tahab
saavutada mitte kujuteldavat,
vaid tõelist edu, siis peab
edaspidise elu iga minut,
iga argipäevane toimetus,
iga üleskerkinud mõte, iga soov
ja mõistuspärane maine tahteimpulss
alluma nõutava eluhoiaku
kujundavale mõjule* – mõttele.

*Kes iganes tahab koguda vilja, mis kasvab
siin avaldatud õpetuse aias,
see peab muutma kogu oma elu
lakkamatuks harjutamiseks.*

Bô Yin Râ

Eilsest läbi tänase homsesse

Loodan, et "Ellujäämise õpetuse" I raamatu kokkuvõtlik kordamine ei tee vaimset täiust otsijale paha. Tuttava tarkuse uus tunnetamine tuleb inimesele kasuks. Minule isiklikult on kordamine teadmiste kinnistumiseks hädavajalik.

Inimene on hinge ja kehaga vaim. Keha ja hinge valude lahtimõtestamine aitab vaimse tõusu teel edasi minna. Aga inimene ei tunne iseennast, kuna ei jälgi omi mõtteid ja ei küsi kunagi eneselt: "*Miks mulle selline mõte üldse tuli? Mida ta mulle öelda tahab?*"

Miski ei ole tähenduseta, midagi ei juhtu põhjuseta ja miski ei ole tagajärjeta.

Pealtnäha õnnelik muretu elu võib ootamatult krahhini jõuda, kui inimesel ei ole harjumust ega vajadust mõelda. Inimene ei tohi unustada, et ta on mõtlev olend, kelle mõtetest liigub elu edasi. Kes ei mõtle, selle tee tõuseb varsti ta ette püsti, et ta mõtlema hakkaks.

Loodus on kinkinud inimkonnale kõik võimalused õigesti elada. Kuidas me igaüks eraldi ja kõik koos seda võimalust kasutame, see on meie enda valida. Kes ütleb, et ta ei oska valida, sellel on võimalus valida enne tegemist õppimine, st. ta peab end tundma õppima.

Inimeseks olemine ongi valiku tegemine.

Inimeseks olemisel on kohustus **õigesti** liikuda, aga praegu ei saa liikuda edasi ilma, et me igaüks endaga seotud inimkonna vigu ei parandaks, sest me seisame kuristiku äärel. Kes seda ei usu, see tõmbab enda poole karmi õppetunni. Meil on vaja oma Maa päästa. Inimkonnal ilma Maata ja Maal ilma inimkonnata ei ole elu. Õppides läbi iseenda vigade peame õppima ka läbi inimkonna vigade. Inimkonna vigadest järelduse tegemine aitab meil vältida iseenda vigu.

Ilmas ei ole ruumi juhuslikkusele – eksisteerib vaid põhjuse ja tagajärje seadus.

Elu katkematus tingib selle, et iga tagajärg on järgmisel hetkel millegi põhjus. Kõiges, mis Maal on hästi või halvasti, oleme me igaüks isiklikult osanikud.

Kosmilised loodusseadused on igavesed ja õiglased. Neis ei ole ruumi eranditele ega priviligeeritutele. Ei aita ei rikkus, kuulsus, aujärg ega teenete olemasolu, millega tavaelus harjunud oleme ja mis muidu suurt rolli mängivad.

Rõhutamist vajab tõsiasi, et kõik, mis inimene teeb, seda teeb ta endale.

Kõik tuleb kaarega endale tagasi, aga et seda mõista, on tarvis mõtlema hakata. Mõelda on vaja oma mõtete üle ja mõtestada oma elu, siis on tehtud vead tarkusteks.

Kui paljud inimesed ütlevad õnnetult: "*Ma pole ju midagi halba teinud, miks minule tuli selline õnnetus?*" Vaadake, halba pole teinud, aga head pole ka teinud, pole parandanud neid vigu, mis selle ja eelmiste elude jooksul olete teinud. Lihtsalt inimkonna kannatuste karikas on täis ja voolab üle ääre. Ta annab meile igal sammul teada, et igaühel meist on midagi väga tähtsat tegemata.

Sageli on inimene silmitsi oma eelmises elus tehtud parandamata veaga, mis nüüd tuli uuesti. Ta siunab seda kõigest hingest, mõistmata, et manab praegu iseennast ja oma tegemisi ning sellega aina suurendab viga.

Küllap on igaüks kogenud, et elulöögid tulevad kui välk selgest taevast. Ootamatus on tingitud eitamisest. Kes ütleb, et kõik on hästi ja seda siiralt ja pimesi ilma vastupidise võimaluse peale mõtlemata usub, see on eluliselt rumal ja kogub eituse taha jaatust. Tulebki välja, et väga hea taga varjab end väga halb. Kes seda halba pidevalt heaks teeb, see ei ole naiivne eluvõõrik vaid elu edasiviija teoinimene.

Üsna tihti küsitakse nipsakalt: "*Kust mina tean, et see halb oli, ma tegin enda meelest õigesti?*" Küsija toon määras vastuse. Hea ja halva mõõdupuu asub igaühe hinges.

Kallid inimesed, püüdke mõista, et see, mida te heaks peate, on tihti oma olemuses halb. Näitena kasvõi viisakas sõna, mille asemel tahaks hoopis karjuda: "*Inimesed, tulge mõistusele, ärge peitke pead liiva alla oma tahtega väliselt hea olla! Öelge välja oma arvamus, aga tehke seda nii, et teisele haiget ei teeks!*"

Kui sageli võib karm sõna head teha - õpetada, järsk keeld surmast päästa jne. Mõelge! Kõik ei ole kuld, mis hiilgab! Ja samas võivad täpselt samad sõnad tigedast südamest tulles solvata, maha paisata ja tappa. Sõnas ei olnud asi, mõte tappis.

Kui paljud sugereerivad endale, et kõik on hästi, aga ei ole ju, see on enesepettus. Panen halvale teise nime ja sunnin end unustama, aga ta on ju olemas. Seegi on enesepettus. Aeg on kaheteistkümnendal tunnil ja vajab endast kõige halva välja toomist ning selle endale teadvustamist, et siis ta endast lahti andestada.

Palju on inimesi, kes tunnevad õigesti, nad on täiesti selgeltnägijad, aga ei usu oma tundeid. Nad teevad kõik vastupidiselt oma tunnetele, sest teistele inimestele meeldib nimelt nii.

Need toredad inimesed on **hirmunud armastuse ärateenijad,** kes ei mõista, et teevad endale halba ja töökollektiiv neid ikka ei armasta - nad on liialt erinevad. Nad tahavad head, aga teenivad halba. Nad jätavad endale hea tegemata, sest soovivad teiste meele järgi olla, aga see on hingeline vangisolek.

Sellistel inimestel on ka oma kodus halb olla, sest pere ei tarvitse taluda teise liigset headust, kõige ette ja taha ärategemist, hoiatamist ja kartmist. See võib omamoodi valitsemine olla, mis ei anna pereliikmetele võimalust ise enda elukogemusi omandada.

Kõik, mis inimeses on, seda tõmbab ta endale ligi - nii head kui halba.

Kui inimene tuleb sooviga terveks saada, aga ei usu selliseid tervendamismeetodeid, pole nende vastu iial huvi tundnud, siis peab talle jääma võimalus mitte uskuda st. ta ei parane.

Kui inimene tuleb muigel üleolekuga - *näis, mida sa siin siis ära teed*, siis ta tõmbab endale ju samasuguse üleoleva suhtumise. Ta ei teagi, et vaimse tervendamisega kellelegi midagi vägisi, ainult tervendaja suutlikkuse tõestamiseks, ära teha ei tohigi. Kui ravija on inimene, kes teda läbi näeb, ühesõnaga mõistab, siis ta ei lase endasse tulija negatiivsust ega vasta samaga. Aga tulijale on see kindlasti, kui teda terveks ei tehta, pettumuse ja viha tekitaja.

Mina isiklikult saan sellest elu õppetunni - ka selliseid inimesi on olemas ja neile vägisi head peale pressida ei tohigi, nad peavad olema läbi kannatuste õppijad.

See, kes tuleb selleks, et kõiki oma vigu eitada, parem ärgu tulgu. Ei ole minu ülesanne talle prokuröri kombel süüdistust kaela määrida, ma tahan siiralt abistada, aga selleks peab ka siiralt minu eesmärki suhtuma. Vastasel juhul on see mõlemapoolne tühi töö.

Kõigepealt ei tee selline inimene endaga tööd, ei vaevu andestamisega tegelema niikaua, kuni tal on veel meditsiini näol varuväljapääs. Kuidas saab ta paraneda? Teiseks blokeerib ta iga tervendaja soovi teda aidata – tervendaja ei tohi oma abi peale suruda kui haige ei taha. See, et ta kohale tuli, ei tähenda, et ta sellist abi vastu võtab.

On neidki, kes väikeste hädade puhul abi otsivad, aga mõttelaiskusest ja muigel üleolekuga elegantselt käega lüües ütlevad: "*Mis Te nüüd! Ma usun Teid küll, aga mina olen nii laisk ja nii rumal, ei minust sellise töö tegijat ei saa. Küllap mõni arst mind ikka aitab.*" Endast liiga heal arvamusel oleva aristokraadi tühi zest on tavaliselt saatuse hoiatava sõrme tõstmine. Suuremeelne *laisk ja rumal* muutub elutõe tasandil kibedaks tõeks, mille valguses kätteõpitud peenutsemine olematuks puruneb.

Tark rumal õpib alati, rumal tark mitte kunagi.

Tänapäeva inimene mõtleb, mõistab ja vastavalt teeb kõike risti vastupidiselt tõelisele vajadusele isegi siis, kui tegutseb siiralt kõige paremate kavatsustega.

Väär tegu väljendub kehas haigusena. Keha läbi peab väär tegu saama parandatud ja keha informeerib inimest sellest vajadusest.

Kordamine on mõtlemisvõime arendamine, seepärast on ka selles raamatus palju kordamist. Vastavalt kontekstile on stressidele ja andestamistele lähenemine erinevate võimalustega, et igaüks saaks leida oma. Töö haigetega on sellise lähenemise tinginud.

Aeglaselt lugedes käivitub inimese loomupärane loogiline mõtlemine. Inimesed, kes tunnevad vajadust lugeda "Ellujäämise õpetuse" I raamatut korduvalt, tunnetavad selle raamatu ravienergiat ja saavad iga korraga järjest enam teadmisi iseenda abistamiseks. Sellest on mul kõige suurem heameel. Kes tahab, saab aru oma haiguse põhjustest. Vastupidist olukorda on, delikaatselt öeldes, mitte just vähe. See, kes vaimseid tarkusi kriminulli kergusega loeb, saab ka samaväärsed kerged teadmised.

Igaühel on õigus õppida nii, nagu tema tahab.

Näiteks tuleb vastuvõtule inimene, kes on lugenud käsikirjas sedasama

peatükki, mida Teiegi praegu loete, aga ei jõua seda lõpetatud, sest ta ei saa sellest aru. Kuidas saab sellist inimest vaimselt – sõnaga – õpetada?

Või teine, kes loeb selle läbi ja ütleb, et *ta sai aru*. Ma näen, et ei saanud aru, sest tema vaim on nii kinni. Kui ma talle ütlen, et *see on näha, et Te ei saanud aru*, siis ta vihastab, sest tema meelest ei ole seda võimalik näha. Aga mina näen. Ma püüan talle nii lihtsalt kui üldse võimalik kõike lahti seletada, aga ta vaatab mulle otsa ja ütleb: "*Ma ei saa aru.*" Enne ütles, et sai aru, aga nüüd räägib vastupidist. Nüüd ta käest ei küsitud, ta ütles ise. Küsimustele on ta õppinud vastama jaatavalt.

Tõin need näited sihilikult, et lugeja mõtleks, miks ta ei saa aru – on ta ainult hirmublokis inimene, kellel momendil on raske asja olemusse tungida või ei ole teda tema praeguste teadmiste taseme juures sel viisil võimalik aidata – ta peab enne veel õppima. Või peab ta end liiga targaks ja ei tea, et kõik liigne osutub järgmisel momendil iseenda samaväärseks vastandiks.

Võtke teadmiseks, et Te tulete arsti juurde, kes näeb Teie keha sisse – seega saab kirjeldada Teie füüsilise haiguse pilti ilma abiaparatuurita, loeb Teie mõtteid, vaatab Teie eelmisi elusid, vaatab Teie elu alates Teie sigitamisest-sünnitamisest kuni käesoleva momendini, vaatab Teie vanemaid, vanavanemaid jne., et Teie haiguse põhjust Teile ära seletada, et Te seejärel **ise** häda likvideeriksite. Kahjuks ei näe ma kõike ega ole ka ilmeksimatu.

Ma ei tee mitte midagi nendest ülalloetletud võimalustest kui see on rumal eesmärgitu huvi. See jutt ei olnud enesekiituseks ega reklaamiks, vaid selgitus segaduste vältimiseks. See on tagasihoidlik palve suhtuda minusse nii, nagu Te tahate, et ma Teisse suhtuksin. Tegelen liialt tõsiste asjadega, et selle üle naerda. Nähtamatu reaalsus muutub üha rohkem nähtavaks isegi uskumatutele.

Inimene, kes päevast päeva ainult nürilt tööd teeb ilma mingite teadmiste vastu huvi tundmata, midagi muud maailmast teadmata, ei võta vaimset ravi vastu. Teda saab aidata tavameditsiin. Inimene, kes olenemata oma vähesest kooliharidusest vaevub kaasa mõtlema, võtab kõike vastu. Heatahtlikud sooja südamega inimesed võtavad kõike suurepäraselt vastu.

See inimene, kes on rahutu sellepärast, et ta ei saa aru, miks ilmas asjad temaga just nii on ja mitte teisiti, aga väga tahaks teada, see tulgu siia, katsume koos keerulisi asju lihtsaks rääkida. Rõõmuga seletan lahti kõiki olukordi vaimu ja hinge poole pealt.

Enne peab Teie tahtmine teada saada hinge rahutuks ja otsivaks tegema. Aga pean ka ütlema, et kõiketeadjaks ei maksa mind pidada, pealegi veel selliseks, kes Teie võib-olla sajanditevanused haiguste põhjused tunni ajaga Teie pähe kühveldab. Aga rohkem ei pea keskmine inimene vastu - energia, mille ta saab, teeb pea paksuks. Võib hakata halb. Siis tehakse, nagu ikka kombeks, järeldus, et talle tehti halba.

Liigse hea ja liigse halva vahele võib tõmmata võrdusmärgi - mõlemad on rasked taluda kui kiirustades, ilma asja tundmata neid hinnata. Õige hindaja ei kiirusta oma järeldustega. Ta mõtleb enne.

Aga laste ravi? Nemad ei oska ju lugeda?

Lastega ei ole mingeid probleeme, lapse vaim on nii puhas ja siiras, et tema saab poolelt sõnalt jutust aru. Nii arusaajat täiskasvanut kui on 3-4-aastane laps annab otsida. Kuna laste haigused on vanemate vale mõttelaadi tagajärg, siis takistuseks võivad olla vaid vanemad, kes paaniliselt kardavad süüdi olla, mõistmata, et ma süüdlaste otsimisega ei tegele. Nad parem alustavad ise pealetungi oletatavale süüdlasele.

Näiteks öine voodimärgamine on lapsel hirmust isa pärast. See on tegelikult ema hirm, mis lapses alateadlikult võimendub. Õpetan last rääkima ja vabastama oma hirmu, aga ema või isa sees on solvumine, et teda süüdistatakse lapse haiguses. Haiguse kadumise asemel läheb see veel suuremaks, sest vanemad eitavad haiguse põhjust ja on nüüd veel vihasemad. Aga laps just vanemate viha kardabki. Kuna neer on pehme kude, järelikult emapoolse energeetilise mõju all, siis on emal vajalik meelde tuletada ja vabastada oma hirmud ning isaga seotud vihad lapse kandmisest saadik, siis kaob lapse hirm, et isaga midagi juhtub. Kui ema armastab isa, siis isaga ei saa kunagi midagi juhtuda.

Lapse elu areng ei ole piiritletud vanematega st. pärilikkusega, aga ta õpib ikka vaid konkreetseid oma elu õppetunde. Nii nagu kooliski on igas elus oma programm. Iga lapse jaoks on selleks programmiks tema vanemad.

Aeg on väikelapsi õpetama hakata. Nemad võtavad õige tarkuse kohe vastu. Õpetades last usaldama oma sisetundeid ja andestama hirmudele teeme me oma lapse tugevaks ja targaks. Aga veel parem on lapse avatud tarkuse läbi ise targemaks saada.

Inimese tervis on tema elu peegeldaja.

Ravida inimest ilma tema mõttemaailma ja arusaamu muutmata ei saa. Ometi saab teine ainult õpetada, teha tuleb endal. Kes on harjunud ette-taha

ärategemisega, see jääbki paranemist ootama.

Kes arvab, et tal pole nii palju aega, et seda mõtlemisele raisata, see on haige edasi niikaua, kuni mõistab kumb on esmatähtis, kas õige ja loogiline mõte, millele järgneb arukas jõudusäästev tegevus või mõttetu rabelemine, millele järgneb tõdemus, et elus pole eesmärke saavutatud ja tervis on ka nii läbi, et midagi uuesti alustada on juba hilja.

Inimese elu on õppimine. Õpetajaks on halb. Kes õpetust ei võta, see jääb haigeks.

Haigus on järelduste tegemise aeg. Mida kiiremini inimene oma vigadest aru saab, seda kiiremini ta paraneb. Et mõista, on vajalik mõelda. Et mõelda, on vaja rahu ja enesega olemise võimalust.

Tegelikkuses toimub vastupidine, kui just haige ise oma tuba tülitajatest tühjaks ei löö. On vaja mõista, et haige vajab vaikust või äärmisel juhul vaevukuuldavat rahustavat meloodilist taustmuusikat, loodushääli või ravimuusikat. Mida raskem haigus, seda vähem talub haige külastajate lärmi, raadiohääli või liikumist televiisori ekraanil. Mõistmata, mis on halb ja mis on hea, aetakse segi vajadus ja liialdus ning ei mõisteta, miks haige ei parane, miks ta nii tujukas on. Talle on ju niisugune esmaklassiline hoolitsus ja komfort võimaldatud! Järjest enam võrdsustatakse arstiabi haigla mugavustega. Unustatakse, et kõige rohkem ravib abistaja hingesoojus ja haige enda õige mõte.

Teine osa inimestest, kelle hirm, et *mind ei armastata* on väga suur, ei tule selle pealegi, et oma haigestumise üle juurdlema hakata. Nad on juba lapseeast alates tundnud, et haige on tähelepanu keskpunktis, tema eest hoolitsetakse, teda hellitatakse, talle lubatakse muidu lubamatut, teda haletsetakse jne. Esialgsest endahaletsejast kujuneb märkamatult haigustele vastuvõtlik hädaline, kes täielikku paranemist kardab nii, et isegi enda põdurust uskuma hakkab. Nemad paraneda ei taha, seepärast peavad oma mõttemaailma muutma selliste haigete käes kannatajad, et mitte ise enne ära kaduda. Tavaliselt on need kodused.

Ülem kõigest on õpetus

Kõige alus on mõte, mõttele järgneb vääriline tegu. Õigele mõttele järgneb hea tegu.

Haige inimene on valesti mõelnud, valesti elanud ja kui ta õige mõtlemise ära õpib, siis ta paraneb. Elu muutmine on praeguse elu esmavajadus.

See, kes vastu vaielda tahab - ta elu ja tervis olid ju siiamaani head - teadku, et see looduse kingitus, mida nimetatakse õnneks ja mis siiani andis Teile võimaluse mõttetult kulutada seda kingitust - tervist, on otsa saanud. Edasi on vaja elada säästlikult, aga veel õigem on kõigepealt parandada oma vead.

Õpetan seda tegema andestamise abil, sest andestamine on suurim vabastav jõud. Andestamine on ka lihtsaim võimalus vabaneda halvast.

Oleme inimesed planeedilt nimega Maa. Käesoleva tsivilisatsiooni ajaarvamisega oleme jõudmas sajandivahetuseni ja kriis, kuhu oleme jõudnud, ütleb selgelt, et järgnema peab suur muutus. Halb, mille me oleme kokku kuhjanud, peab heaks muutuma. Selleks peab halva selgroog murduma. Selgroog on sümboolselt põhimõtted.

Igaühe enda teha on, kuidas ta selle üle elab. Võib ka pea liiva alla peita ja öelda, et inimesi jälle hullutatakse ja midagi ei muutu. Ometi on muutused looduses ja ühiskonnas käega katsutavad ja järjest halvenev inimkonna tervis on nende muutuste tunnistaja.

Kas ei ole imelik - kui lihtne maamees ütleb välja mõne suure elutõe, siis öeldakse, et ta on rumal. Kui pika aja ning kannatuste pärast see tõde on juba seemneid külvanud ja mõni tark nimekas teadlane selle oma doktoritööna paberil avaldab kui teaduse, siis on ta tark.

Kas ei peaks mitte oma südamega igaüks head tundma ja selle oma hinges helisema panema, ootamata selle tarkuse sundkorras koolis õpetamist, kus see sundimisest uuesti lapse jaoks mõttetuseks väändub.

Kõik vägivaldne on halb. Sellele, kes ütleb, et *mis siis teha, laps ju ilma sundimiseta üldse ei õpi*, sellele soovitan - vaadake endasse ja Te näete, kust on see lapse tõrksus pärit. Kui Te leiate, et laps pole Teisse ega abikaasasse, siis oletegi juba enda vigade ees silmad kinni pannud. Tuleb

vigade parandust endast alustada, siis muutub kohe ka laps.

Õpetajad, kes te lastes oma rahu rikkujaid näete ja kurja nõudlikkusega oma tööd teete, soovitan teil vestelda nende õpetajatega, kes enda probleeme lahti rääkima tulles on hakanud kui vesiroosid oma õielehti lahti ajama, ise õnnelikud, et seda kõike saab ju koolis rakendada. Milline õnn! Nad on järsku leidnud võtme oma murelastele lähenemiseks. Rõõm on aidata last, keda isegi kodus ei mõisteta, kes on kõigile vaid tülinaks.

Inimkond oma ekslikkuses, uskmatuses uskuda heasse, on muutnud Maa südamevalu planeediks. Ometi tuleme siia ikka ja jälle tagasi. Miks?

Inimene sünnib üks elu teise järel selleks, et õppida. Õpib ta läbi halva. Halva õppetund on meid arendanud üha edasi, targemaks, kõrgemale, kaugemale mööda arenguspiraali. Selline on kosmiline arengumudel.

Nii nagu igal asjal on ka õppimisel kaks otsa:
- läbi õpetuse,
- läbi kannatuse.

Kristus tuli, et õpetada halba andestamisega vabastama, **et avada heale tee sissepääsuks**. Kuid puudus inimeste vaimne valmisolek - liig vara pakuti head! Inimkonna põhiosa valis edaspidiseks kannatuste tee.

Igaühe valik on vaba ja püha, aga igaüks peab teadma, et teole järgneb vääriline tagajärg.

Enam ei saa ei keha ega ühiskond füüsilisel tasandil terveks, nagu me harjunud oleme. Ravimitega haigused enam ei kao, enamik tõbesid jäävad kroonilisteks. Mõttelaisku ei kanna varsti enam ka jalad.

Kes põhimõtteid ei muuda, selle selgroog murdub, sest materialismi selgroog on rabedaks muutunud.

Inimkond on teelahkmel - sikud ja lambad peavad minema eri teed. Ja kõigil on vabadus valida edasiminek või jäämine. Aga et me saaksime targalt minna, peab avanema meie arukus. Tohutu potentsiaaliga abiline sellel teel on mõistus, mis siiani oli tihtilugu inimestele hoopis kiusatuseks.

Andestamine on suurepärane arukuse avaja. Kui veel kümme aastat tagasi võis inimene end pöörata umbmäärase Jumala poole, keda ta kujutas kasvõi valge vanamehena pilve peal, kes keelas ja käskis ja karistas, siis nüüd on vajadus Jumalat õigesti mõista. Aeg on sealmaal.

Jumal on Kõiksus

Jumal koosneb pisiosakestest nii nagu iga tervik. Ja iga pisiosake koosneb veel pisematest osakestest. Jumal on pisiosakestest koosnev üks suur kindla süsteemiga tervik, mis on pidevalt liikuv ja muutuv. Jumalat ei saa üles joonistada, ta on kõik olemasolev, teda võib kujutada kui valgust, mis iga pildi servast lõpmatusse edasi läheb.

Arusaam Jumalast on igaühel oma. Kellel see õige on, selle elu ja tervis saavad korda.

JUMAL on ELU, Jumal on energia, mis **peab** voolama. Kõik, mis seisab, see hävineb.

Missugune energia? Koolis oleme õppinud elektrienergiat, magnetenergiat, valgusenergiat, aatomienergiat, vee energiat jne. Aga missugune see jumalik energia siis on?

Jumal on armastusenergia.

Kõik teiste nimedega energiad on samuti armastusenergia algosakestest moodustatud erinevad struktuurid. Ka materiaalsed tahked esemed on armastusenergiast ja nende näiline staatilisus on silmapete.

Ka inimene ja tema tervis on armastusenergia ehk lühidalt – Armastus.

Elu alus ja looja on Armastus.

Armastusenergia on kõikjal, teda on piisavalt, aga KÕIK HALB on Armastuse puudusest... Ja halba on praegu väga palju.

Ainult see energia, mis vabalt liikuma pääseb, on armastusenergia. Armastuse energia peab voolama, liikuma selleks, et ma tunneksin, et mind armastatakse ja ma ise armastaksin nii, et teine seda tunneks.

Praeguse aja inimesed ütlevad: *"Mina armastan, aga mind ei armastata."* See hingevalu on kõigil – naistel, meestel, lastel. Mida noorem on selliselt ütlev inimene, seda suurem on see tunne tal juba algselt, sünnijärgselt ja seda kiiremini ta kuhjub.

Tunne, et *armastust ei ole*, on põhimõtteliselt õige, aga mitte sellepärast, et mind ei armastata, vaid sellepärast, et mina ei lase armastust endasse ega endast voolata. Mina ei taipa oma hirmuseina vabadusse lasta, aga armastus ei saa tulla läbi seina nii, et minul hea oleks. See on kohutav

tunne, aga ta jätab mingi lootuse. Kõige hullem on tunne, et *minu armastust ei vajata.* Ta viib elu mõttetusse.

Teadke, et kes on elus, seda elu armastab. Aga elu on Jumal.

Vastasel juhul Te ei oleks elus. Teie tunne, et *ei armastata*, on Teie arusaam, elu ja teiste inimeste mittemõistmisest tingitud väärpilt. Samuti Teie tunne, et *minu armastus ei ole kellelegi vajalik*.

Kes ütleb, et temal ei ole hirmu, et *teda ei armastata* või et *ta ei vajagi kellegi armastust, ta saab isegi elus hakkama*, see peab armastuseks intiimsuhteid. Teise füüsilise keha omamine on meeliköitev ja -pettev. Eriti kui see keha on noor, sile ja ilus. Nende omaduste kuludes on kadunud ka see, mida armastuseks nimetati.

Me ei mõista, et meie olemasolu määrab nähtamatu reaalsus, et nähtav materiaalsus on imepisike osa Kõiksusest, mida teisiti nimetatakse Jumalaks. Ja et meie maailma praeguse kriisi põhjuseks ongi Jumala eitamine, Armastuse eitamine, Armastuse asjastamine.

Jumal on armastusenergia. Hädavajalik on seda mõista.

Kes eitab Jumalat, see eitab armastust, aga armastuseta lakkab olemine üleüldse. Eitamine tähendab seega mitteolemist.

Inimest, kes eitab iseennast, pole olemas, kuidas saab hea tema juurde tulla, ta on ju tühi koht? Hea on ainult armastusenergia kogu oma mitmekesi-suses. Kõik teadaolev, olgu see materiaalne või mittemateriaalne, on armastusenergia algosakestest moodustatud erinevad struktuurid.

Eitades Jumalat, eitab inimene ka iseennast – inimkehagi on üks armastusenergia struktuur. Õpime ja õpetame tagasihoidlikkust: "*Oh, mis mina! Ei minule pole midagi tarvis!*" on sageli kuulda. See ongi enese eitamine.

Saamahimust pimedaks jäänud inimesed, kes ateismi vaimus elades ikka veel ei taha end muuta ja jätkavad kangekaelselt maailma enda meele järgi ümbertegemist ning pidades inimest kõikvõimsaks, vihkavad Jumalat. Nende keha peab nende viha pärast suuri piinu taluma. Nii annab keha inimesele võimaluse elu õigesti mõistma hakata. Need inimesed võivad Surma paluda, et piinad lõpeksid, aga see ei aita neid. Ka Surm on Jumal, kelle läbi halb heaks saab.

See on õnn, kui inimene on ükskõik mis põhjusel hakanud huvituma Jumalast.

Aga kahju on sellest, et põhimass huvitujaist on äärmuslikus hingelises kriisis inimesed, kes soovivad vaid oma eluprobleeme lahendada. Suur osa neist pettub, kuna Jumalaga ei saa kaubanduslikesse suhetesse astuda. Paraku ei ole ka rahustitega nullitud ajul tahet, ta ei suuda mõelda ja tegema ta ka midagi ei vaevu.

Veelkord: Jumal on Armastus.

Armastus on energia.

Energial on teadvus, seetõttu saab temaga suhelda. Nii nagu sõbra või vaenlasega saab õigesti suheldes positiivsele kokkuleppele jõuda, nii saab mõtteenergiaga rääkida ja ta kehast vabastada. **Vabanedes on ta heaks saanud.**

Kas mäletate energiate paigutust kehas? See tarkus oleks tarvilik pähe õppida.

Energiate paigutus inimese kehas

Mõeldes saate selle skeemi alusel leida enda keha haiguse ligilähedase põhjuse.

Vasak kehapool – meesenergia, ehk kõik, mis on seotud isaga, mehega, pojaga, meessooga.

Parem kehapool – naisenergia, ehk kõik, mis on seotud emaga, naisega, tütrega, naissooga.

NB! Idamaade filosoofia õpetab vastupidiselt, ma tean seda. Seepärast olen enda teadmisi kontrollinud. Loomulikult olen küsinud oma kõrgete vaimsete õpetajate käest. Vaid äärmise vajaduse puhul antakse mulle lühike sõnaline vastus. Tavaliselt öeldakse: "*Sa tead ise! Kõik!*" Sellele küsimusele vastati: "*See on kõrgem tasand. Miks sa ise seda ei vaata? Kõik!*"

Meedium Hiljale antud vastus minu küsimusele, miks mina energiate paigutusi teistest erinevalt näen oli järgmine:

"*Füüsilise keha koopias on meesenergia parempoolne, naisenergia vasakpoolne. See on liitenergia vormsus, mille tasand on inimesele juba*

ületatav. Rohkemgi veel, inimkond vajab selle ületamist.

Luule jaoks avanenud energiavormsus on inimese kõrgem aste, ilma milleta ei eksisteeri füüsiline inimene. See on peenmateeria tasandi esitus inimesest kui tervikust, kes kunagi ei hääbu, vaid kehastub taas ja taas kui selleks on korraldus Kosmilisest Registrist.

Magnetism on igale elusale ja elutule üksusele vaimsuse vorm. See on tema - füüsilise üksuse - jäävuse kestvuse seos. Ja see laieneb juba gravitatsiooniväljade tasandile.

Magnetenergia olemus muutub nähtavaks läbi andestamise.

Magnetismi kasutamine tervendamiseks on inimkonna võimalus ellu jääda."

Alumine kehapool - minevikuga seotud energia, mida allapoole, seda kaugem minevik. Mida maalähedasem, seda materiaalsem probleem.

Ülemine kehapool - tulevikuga seotud energia.

Eesmine kehapool - tundeenergia, mis koguneb tšakratesse ehk energiakeskustesse:

- I tšakra - elujõud ehk vitaalsus, asukoht - sabaluu eespinnal
- II tšakra - seksuaalsus, asukoht - häbemeluu kohal
- III tšakra - võim ja valitsemine, nn. päikesepõimik - asub naba kohal
- IV tšakra - **armastus**, asukoht - süda
- V tšakra - suhtlemine, asukoht - kõri
- VI tšakra - **lootus** ehk tunde ja mõttemaailma tasakaal, nn. kolmas silm otsmikul
- VII tšakra - **usk**, asukoht - pealael.

NB! Kui inimesel on usk, lootus ja armastus, siis on tal tulevik.

Tagumine kehapool - tahteenergia ehk tahtejõud.

Tagumises kehapooles paikneb lülisammas. Lülisamba kanalis asub peaenergiakanal, mille kaudu toimub energia voolamine kõrvalkanalitesse ja nendest omakorda organitesse, kudedesse ning teistesse keha erinevatesse piirkondadesse. Lülisammas on määrava tähtsusega füüsilise keha olemasolus ja töövõimes. Ainuüksi lülisammast kolmanda silmaga tähelepanelikult vaadeldes võib kõik keha haigused üles lugeda.

Igast selgroolülist viib energiakanal energia kindlasse organisse. Kui lüli on vigastatud, siis temale vastav organ on haige.

Põhjuseta ei vigastu ükski lüli. Iga haiguse põhjuseks on energia blokeering, mille on tekitanud stress. Kui armastusenergia vool aeglustub, siis elu võib igakülgselt halvaks minna. Kui armastusenergia vool katkeb, siis inimene sureb. Siis on abitu ükskõik kui võimas elustamise aparaat. Võib olla maailma parim arst, aga haiget see ei päästa.

Siinkohal tahan peletada paljude skleroosi käes kannatajate inimeste hirmu munakoorte raviks tarvitamise koha pealt. Kaltsium ei suurenda skleroosi, vaid vähendab. **Kui luustik tugevneb, siis inimese sisemine meespool tugevneb. Skleroos on jäik järeleandmatu arusaam.** Munakoorte söömisega väheneb Teie viha meessoo kui maailma majanduselu uputaja vastu isegi siis, kui Te neile andestada ei taha ja oma jäiku arusaamu vabastada ei oska. Keha aitab Teid selles.

Armastuse energia voolu blokeerib hirm.

Kui hirm tõmbab halba ligi, siis viha hakkab keha hävitama.

Praegune tsivilisatsioon on paljude elude ja inimpõlvede jooksul kuhjanud endasse stresse.

Teatmeteosed ütlevad, et stress on organismi pingeseisund kaitsereaktsioonina negatiivsete mõjurite vastu. Tegelikult on stress energeetiline nähtamatu seos halvaga.

Kõik, mis on ühele inimesele halb, on temale stress, teisele ei tarvitse see stress olla.

Meditsiiniline arusaam stressist on stressi füüsiline tasand – tekkinud haiguse arvestatav põhjus. Nii meditsiin kui ka inimene mõistab stressi all tavaliselt psüühilist pinget, millele järgnes haigus. Tegelikult aga toimub nähtamatu negatiivse energia kuhjumine pikka aega enne, kui tekib füüsiline haigus.

Kõik on näinud piltidel inimese biovälja, see on kui kiirtepärg. Kiired ühendavad inimest tema praeguse elu sündmustega ja ka eelmiste elude sündmustega. Iga positiivne – valge kiir on ühendatud hea sündmusega, iga negatiivne – must kiir on ühendus halva sündmusega, mis on parandamata jäänud. Kõike saab parandada sõltumata sündmuse toimumise ajast ja kõike parandab andestamine. Ainult andestamises on imeline võlujõud, mis vabastab halva.

Kõik, mis inimesele on hea, on eelmistes eludes äraõpitud halb. Kõik, mis on halb, tuleb selles elus ära õppida. Kui me seda ei tee, siis jätame endale karmavõla ja järgmises elus seda lunastada on juba raskem -- negatiivsus teeb pidevalt oma tööd.

Koht, kuhu on kinnitunud must kiir, kaotab pidevalt oma positiivsust ja jääb tasapisi haigeks.

Iga vale mõte tõmbab musta ligi. Kui me tahame, et elu ja tervis oleksid head, peame vabastama musta sideme ehk stressi.

Jumalik seadus - sarnane tõmbab sarnast

Inimese keha teab oma kohustusi, tema läbi peab vaim saama targaks. Ta teab, et kui temasse on võetud stress, siis on inimesel see elu õppetükk õppimata ja järelikult peab ta samasugust uuesti ja uuesti ligi tõmbama niikaua, kuni inimene saab suure kannatuse ja mõistab, millest tuli häda. Nii on üks võimalus targaks saada.

Teine võimalus on läbi õpetuse. Kes õpetusest targaks õpib, see talitab juba keha esimese märguande peale õigesti - ta andestab halva endast vabaks ja ei pea kannatama. Keha teab, et inimene on targaks saanud.

Kelle hinges on hirm, seda tullakse hirmutama.
Kelle südames on süütunne, see ootab süüdistajat.
Kes on tige, seda tullakse vihastama - ta ju vajab seda, väga vajab!

See, kes ahastunult karjatab: "*Ma ei taha ju!*" peab oma tahtmist oma kehale stressi vabastamisega tõestama, sest muud juttu tema keha kuulda ei võta. Keha ei küsi, miks inimene ei tea või kes on ta õpetamata jätnud, tema kohe õpetab ja teeb seda siiralt, lihtsalt ja rangelt.

Stressidest kõige äkilisema toimega on hirm. Hirm toimib läbi neerude ja neerupealiste, blokeerides nende töö. Organ, kuhu hirm kinnitus, tõmbub kaitseasendisse - krampi, spasmi, küüru. Hirm siseneb alati läbi neerupealiste ja neerude, neis tekib spasm. Spastilisest koest ei saa veri läbi voolata, organ ei saa toitu, ta ei saa enam teha oma tööd. Neerupealiste hormoonid on eluliselt väga vajalikud, nende erituse katkemine viib kiirele surmale.

Kliinilises surmas olijale süstitakse elustamiseks alati neerupealiste hormoone, nii võidetakse inimene elule.

Selle asemel, et ravida kallite ravimitega nn. lootusetuid neeruhaigeid ja seeläbi kuidagi venitada nii kaugele, et saaks implanteerida neeru, peaksid need haiged hoopis vabaks andestama oma kroonilised hirmud, mis tekitavad neerude kroonilist spasmi. Siis ei peaks üks inimene enda ellujäämise nimel teise surma ootama. Aga hirmud kasvavad välja süütunnetest.

Armastuse ärateenimine

Inimkonna suurim hirm on hirm, et *MIND EI ARMASTATA*.

MIKS?

Kui keha sureb, siis vaimule on see nagu elu õppetunni lõpp. Aga kui armastus hävib, siis vaim sureb ja seda vaim kardab, sest ta on armastusenergia kogum, mida hiljem uuesti luua on võimatu.

Negatiivsuse positiivne külg on see, et ta õpetab. Hirmuta inimene hävineks momentaalselt.

Hirm õpetab elu hoidma, teda väärtuseks pidama ja edasi arendama.

Kes on eksinud, aga oma viga pole parandanud ja seega pole teda mõistnud, sellesse tuleb hirm. Inimkond on rängalt eksinud Jumalariigi seaduste vastu ja niikaua, kuni ei ole oma viga täielikult parandanud, peab tundma hirmu, mis aitab meid targaks saada.

Hirm, et *MIND EI ARMASTATA* seisab nagu SEIN BIOVÄLJA PIIRIL ja sellest saab läbi ainult füüsiliselt. Füüsiline hirmuseina läbimine tekitab vägivallatunde ja põhjustab seletamatut rahutust, ärritust, tühjust hinges, tahtmist segajat kõrvaldada.

Lootus hinges lähenete armsale inimesele ja tunnete järsku takistust – hingelist külmust, jäikust. Te ei taha enam läheneda, aga kui viisakusest lähenete, siis on see ebameeldiv. Vajute pettunult kui mimoos longu või ajate end vihast välkuvate silmadega hoopis pulksirgeks – Te olete haiget saanud ja reageerite vastavalt meeleolule. Te tundsite enda ja tema hirmuseinte kokkusulamist ja sellest tulenev negatiivne energia võib olla nii tugev,

et ta hetkega summeerub vihaks. Hellitlemise asemel puhkeb tüli.

Kurb tõdemus – *ta ei armasta* – sai veelkord tõestust.

Olgu see vastassugupool, vanemad või lapsed, ikka tekkis hirmude summeerumisest viha. Valu on mõlemapoolne, aga Teie näete ja tunnete vaid enda valu ning teete järelduse – *tema ei armasta.*

Mees ilma naise armastuseta ei ela. Kui hirmu ei vabastata, siis mees, kes näeb oma naist ainsa armastusobjektina, muutub hüperseksuaalseks. Mida sagedamini ta on intiimvahekorras kui rutiinsel tööl, seda suuremaks kasvab tema hirm kaotada seda naist. Rahulduse asemel saab see mees rahutuse. Teadvustamata paaniline ärritus piitsutab teda tagant.

Mehe hirmusein kasvab müüriks ja teeb üha enam haiget, aga ta tunneb, et *see pole ikka see.* Ta tunneb üha enam tühjusetunnet ja muutub armukadedaks, sest *kuhu mujale siis naine ennast kulutab kui mitte teistele meestele?* Selline mees ei mõista, et viga on temas. Tänu sellele hirmule on arenenud kaasaegne seksuoloogia, aga hingearmastust sellega ei toida. Füüsiline armastus on vaid hingearmastuse üks väike osa.

Naise jaoks on selline seks piin, mis võib hävitada tema naiselikkuse igaveseks. Üks ennast täielikult tööle pühendanud ilus ja kõigi poolt lugupeetud lahutatud naine on öelnud kibedalt naeratades: "*Mul oli nii hea mees, et ma selles mälestuses elades ei taha ühtegi teist.*" Mõlemapoolsest hirmust summeerunud viha oli purustanud nende elu. Mehest oli saanud krooniline alkohoolik.

Armukade naine kurnab oma mehe samuti ära ja kasvatab armukadedust selle asemel, et see vabaks lasta.

Armastuse orjamine

Hirm, et *mind ei armastata* tõmbab hirmu omajale ligi kannatuse, mis peab tõestama, et teda ei armastata. Kuidas saab see inimene muidu tunda, et teda ei armastata?

Kõige armutumal kombel saab alandada inimest, kelle hirm, et *mind ei armastata*, ajab teda alandlikult armastust ära teenima ükskõik kelle juures

ja ükskõik mis kombel. Ajaloost on teada, kuidas naisi on alandatud. Nüüdisaja feministid on otsustanud selle eest kätte maksta. Viga on mõlemapoolne. Sõltumata soost jääb alandatus negatiivsuseks, mille vabastamine vabastab inimese alandamisest.

Südamlikud, äärmuslikult head inimesed alandavad ennast abikaasa, laste, vanemate, sõprade, sugulaste ees. Suur vajadus head teha teeb neist teenijad, orjad, rumalad kannuste teenijad.

Eneseväärikas inimene, kes seda pealt peab vaatama, imestab ja püüab enesealandajat takistada. Tal võib tekkida käegalöömise tahtmine, aga ka ärritus sellist jooksmist vaadates. Samal ajal armastuse äratéenija on kurb ja süüdistab, et teine tema armastust ei vaja, sest teine ei võta seda vastu. Tema mõttelõnga sasipundar avastab, et ta on inetu, nõrk, ei ole vääriline partner, on vana ja rumal ja tuhat muud mõtet, millega ta enda väärikust alandab. Ta püüab end maksimaalselt parandada, muutub pealetükkivaks oma teenete pakkujaks ja ei näe, et teine tõmbub kaitsesse – sellist head ei vajata. Järgnevad etteheited, sest tema pingutused ei kanna tema meelest vilja.

Eriti näitavad välja oma õnnetust naised, sest naine armastab kõrvadega ja tahab kuulda, et ta on väärtuslik. Mehed armastavad rohkem silmadega ja nemad saavad seetõttu hiljem oma stressi kriitilise piiri täis.

Tänapäeva naine peab väga tähtsaks oma head väljanägemist, ta toidab mehe armastusvajadust füüsilise tasandi armastusega ja mehed saavad alles vanas eas pettusest aru. Tänapäeva mees ise provotseerib füüsilise armastuse äärmuslikkuseks ülistamisega enda petmist. Mida suurem on soov olla intelligentne, seda suurem on väline lihv ja seda väiksem on varjatud inimlikkus, mille vältimatu osa on seksuaalsus. Loodusinimene ei vaja seksuoloogiat. Intelligents vajab selle loomupärase tarkuse kunstlikku kätteõpetamist. Kahjuks on ersats väliselt alati ilusam, aga ta on elutu.

Niikaua kuni kumbki pool ei mõista, et igaühe enda hirm, et *mind ei armastata*, takistab teisele tõelise armastuse andmist ja teiselt tõelise armastuse saamist, on seksuaalsuhted täis hingelist tühjust.

Hirmu hävitamine

Elu on mõttetu, kui puudub armastus. Mõttetus ajab jooma. Nii uputatakse armastuse puudumise hingevalu, sest seda vabastada ei osata või on juba nii hiljaks jäädud, et enam ei hoolita.

Kõige käepärasem hingevalu tuimestaja on alkohol. Selline inimene ei mõista, et ta hirm hävitab eneseväärikuse. Pohmell on hirm ja vastumeelsus näha ilu enda ümber, kui endal on kõik halvasti. Pärast joomingut ärganud eneseväärikuse langus ajab juba meeleheitest uuesti jooma nii, et kunagi enam ei saaks haigettegevatele asjadele mõelda. Keha aitab seda eesmärki saavutada ajurakkude hävitamisega.

Nii on märkamatult saanud hirmust viha teise ja enda vastu.

Hirm, et *mind ei armastata* annab väga erinevaid õppetunde. Näiteks veel - inimene, kes õhinaga koju ruttab, et oma kallile öelda, et ta teda armastab, tunneb lävele jõudes, kuidas sõnad surevad huultel. Või kui tulevad sõnad, siis hellus ja armastuse vägi on neist kadunud. Tulija on põrganud vastu ootaja hirmu- või vihamüüri. Sagedamini on see tulija mees ja ootaja naine.

Mees ei mäleta, et ta enne kiirustas kodust ära, sest ta ei teadvustanud, et teda kodune õhkkond häirib, valitseb, kurnab. Ta vajab armastust ja tuleb ikka ja jälle, sest ta on seda armastust vajamas. Ta tahab, et naisel oleks hea, sest siis on tal endal hea, aga ka seda ei oska ta lahti mõtestada. Kumbki ei oska oma hirmu vabastada. Heal juhul hakkab mees naist hurjutama, et *mis sa ennast kulutad, mis sa ennast väsitad, saab ju ka teisiti elada* jne. Või räägib naine mehele sama juttu.

Selles jutus on hoolitsus, seega armastus - nii arvatakse. Aga see pole ikka see - tänapäeva naine ootab suuri ilusaid sõnu ja tunnetab teise ebasiiruse kohe ära. Sõnad, mis ei jõua sihile muutuvad võltsiks ja nii ütlejal kui kuulajal on ebamugav. Hirmusein on heade mõtete, sõnade ja tegude takistaja. Ütleja tunneb enda saamatust ja kuulaja tunneb enda väärtusetust. See kogemus tekitas hirmu end sõnaliselt väljendada. On tekkinud uus ületamatu hirm - *parem ei teegi suud lahti, nagunii ütlen valesti*. Aga haiget saanud armastus on ikka veel olemas. Selle kadumise peale mõeldes tekib õudustunne. Ja käsi sirutub viinapudeli järele. See on enesehävitajalik tee. Ja kui seegi ei aita, aga varsti see ei aitagi, siis minnakse oma hingevalu tuimestama rahustite või narkootikumidega.

Need inimesed räägivad, et elavad teistele, aga et nad enda hävitamisega teistele hingevalu valmistavad, seda nad ei näe. Ja kui neile seda öelda, siis välgatab neil silmis kättemaksu õel säde. Alkohol annab võimaluse siiralt ilma häbi tundmata oma arusaamad välja valada ja hiljem neid purjus inimese rumalusega õigustada. Ometi on, tõele au andes, hea meel, et nad ilmsiks tulid. Purupurjus inimese jutt väljendab tema tõde. Nii ületab selline inimene oma hirmu, et *mind ei armastata kui ma aus olen.* Hirm, et *mind ei armastata,* takistab inimesel olla siiras.

Kes sellest enesepettuse võimalusest suudab üle saada või kardab seda, sest alkoholismiõud on teda nii palju õpetanud, see muutub esialgu armastuse ärateenijaks. Selline inimene kardab ennast hävitada. Teise meele järgi olla tahtes hakkab ta teenindama, hoolitsema, orjama.

Valitsemishimuline inimene vaatab sellist rabelemist üleoleva naeruga pealt ja laseb aitäh ütlemata ennast ümmardada. Talle meeldib orjalikkus, talle meeldib suuremeelselt endale sobival ajal orja pead silitada ja heategijat mängida, aga ta ei saa ka teda põlastamata jätta. Temagi ei mõista, et teeb praegu halba. Tema võiks vea parandada kui teine ei oska, aga temagi ei tea seda teha. Ta põlgab tegelikult olukorra pahelisust, mitte inimest, aga suunab selle enesealandajale. Iseendale teadvustamata tahab peremehetseja vabaneda enesealandusest, sest see teeb ta enda nõrgaks, aga ta teeb seda orja eneseväärikust piitsutades. Toimub see mõttelise, sõnalise või füüsilise piitsaga, see sõltub teistest asjaoludest. Enne, kui stresse ei vabasta, on tulemus kindlasti vastupidine.

Armastuse ärateenijale, vaatamata sellele, kas ta on naine või mees, ei saa mitte kunagi niipalju armastust anda kui ta vajab, sest ta tahab ju tunda, et teda ei armastata.

Armastus on vabadus, mitte omamine.

Armastus on õnnistus, mitte teenimine.

Inimene, kelle orjalik hirm, et *mind ei armastata,* on vaatamata teenimisele aina suuremaks kasvanud, kibestub ning muutub kiuslikuks. Tema pöördumine teise poole on teist ärritav, sest selles on teatraalne alandlikkus *kas ma võin sinu kraanist vett juua?* -laadis nii, et tahaks vastata: "*Ei või!*"

Sellise relvaga pannakse vastaspool tihti tuld ja tõrva sülitama, sest inimene, kelles on viha alandamise ja enesealandajate vastu, ei suuda end sellises olukorras taltsutada. Või näiteks, pakkudes kiuslikule orjale siiras

heameeles maitsvat pala, võtab ta selle kõrvalt mahakukkunud raasukese *oh mis minule ikka vaja on* -laadis. Ütleb ta need sõnad välja või mitte, aga need toimivad ja jälle reageerib teine pahameelega. Pinge aina kasvab.

Kiuslik inimene saab alati öelda: "*Ma ei öelnud midagi paha, aga näed – tema vihastas. Ega minul ei ole õigust midagi kunagi teha ega öelda!*" Nii saab tasapisi hirmust, et *mind ei armastata*, relv.

Viha enesealanduse vastu, kuna selle abil ei ole ikka seda saanud, mida on tahetud, sunnib nüüd ennast alandama, minema küür seljas paluma. Te lihtsalt ei saa üksi hakkama. Ennast alandades olete normaalsed inimestevahelised suhted hävitanud ja teise tigedaks teinud. Nüüd peate teda paluma appi. Kuid parem oleks paluda oma vead andeks.

Hiljuti, kui loengut pidasin, küsis üks irooniliselt muigav mees: "*Mis asi see hirm üldse on?*" Igale kuulajale pidi kohe selge olema, et maailmas on üks mees, kes ei karda midagi. Tema hirm, et *keegi kahtleb tema julguses*, nõudis toonitamist. Tema põlglik suurelisus rääkis enda eest ise. Selliste meestega luurele ei minda.

Alati on välist vaprust tõstetud alkoholiga. Ka see mees ei olnud erand.

Tige mees on nõrk mees. Temale ei tohi usaldada tähtsat asja. Ta võib kõige kriitilisemal momendil oma viha kätte näiteks isegi ära surra ja tähtis asi jääb tegemata. See tõde kehtib ka tigedate naiste kohta.

Kallid armastuse ärateenijad!

Andke oma hirmule, et *mind ei armastata* andeks, siis ta saab ära minna. Te olete ta kasvatanud vihaleajavalt suureks ja tal on halb teie vangistuses olla. Kui ei ole hirmu, et *mind ei armastata*, siis ei ole ka hirmu, et *minu armastust ei võeta vastu*.

Õpime õigesti andestama

Universumi ainuke vabastav jõud on andestamine.

Õigele põhjusele andestamine vabastab inimese haigusest, eluraskusest jm. halvast.

Kuidas andestada? See on raskem kui arvata oskasite? Ega midagi, õpime veel!

1. Kui keegi on mulle halba teinud, siis annan talle andeks, et ta mulle seda tegi ja annan endale andeks, et ma selle halva endasse võtsin.
2. Kui olen ise kellelegi halba teinud, siis palun temalt andeks, et talle seda tegin ja annan endale andeks, et nii tegin.
3. Kuna ma nii teisele halba tehes kui ka endale halba teha lastes olen oma keha kannatama pannud, siis igal juhul palun alati oma kehalt andeks, et talle sellega halba tegin.

Seda kõike võib teha nii sõnades kui ka mõttes. Peamine on, et kõik tuleks siirast südamest. Selline on lihtsaim andestamine.

Sellisest andestamisest saab inimene tavaliselt aru, kuigi endale andestamine on mõnele ületamatu probleem. Oma keha käest andeks palumine tundub hoopis veider. *Oma asi, kas ma tegin endale haiget või mitte*, protesteeritakse, kuigi **oma** kehas on haigusekolle.

Kui Teile tundub vastuvõetav ainult teisele andestamine ja teise käest andeks palumine, siis küsige endalt: "*Kes on mina ja kes on tema?*"

Ma olen enda oma samapalju kui Jumaliku Kõiksuse oma. Nii nagu teinegi. Seega on minu keha samal ajal mina ja tema. Mul ei ole õigust teda hävitada. Minu keha on küll minu, aga ma ei ole tema omanik.

Püüdke oma vaim oma materialistliku mõistuse käest vabastada. Selleks andke oma mõistusele andeks, et ta dogmasid kollektsioneerib.

Ka teisele andestada on vahel väga raske, mõnele isegi võimatu, sest teine on palju haiget teinud.

Kristuse andestamise õpetus on küll väga vana, aga tema sügavam lahtimõtestamine on uudne ja seepärast vajab erilist selgust.

Andestamise õpetusele tuleb läheneda järgnevate põhimõtete valguses:

- Kõik, mis minule halba teeb, see on minuga seotud silmale nähtamatu energiasideme abil. Kui ma tahan halvast vabaneda, siis pean ise sideme mõlemad otsad vabastama. Seda tehakse andestamisega.
- Kõike, mis inimeses juba on, seda tõmbab ta endale ligi.
- Kui on hea, siis peab tulema keegi head tegema. Kui on halb, siis peab tulema keegi halba tegema.
- See, kes tuleb, on minule õppetunni võimaldaja. Ta on nagu tellimustöö täitja. Mina tahan ja ta tuleb.
- Kõik negatiivsus, mis inimeses on ja mida ta ei ole osanud targa kombel - andestades - vabastada, on elu õppimata õppetund. Järelikult peab see saama õpitud läbi kannatuse. Selleks peab keegi tulema kannatust põhjustama.
- Andestamisega kaasneb teadvustamine. Teadvustamine on tarkus.
- Inimene on rumal niikaua kuni ta näeb halva põhjustajana teist.

Lühidalt ja skemaatiliselt on andestamise valem järgmine:

1. Ma annan halvale mõttele andeks, et ta on minusse tulnud.

2. Ma palun halvalt mõttelt andeks, et ma ei ole mõistnud, et ta tuli mind targaks õpetama ja et ma pole teda taibanud vabastada. Ma olen ta endasse vangitsenud ja aina suuremaks kasvatanud.

3. Ma palun oma kehalt andeks, et olen talle halva mõtte kogumisega halba teinud.

Hirmu sündimine

Kust on saanud alguse selle tsivilisatsiooni inimese hirm?

Kunagi ammu tekkis ürgemal tahtmine valitseda meest.

See oli materialismi algus, naise ülemvõimu algus, mis tegi inimesest asja.

Inimkonna saatus on Jumalast määratud. Materialism oli vajalik õppetund, kui me oleksime ta ainult veidigi väiksemate valudega ära õppinud.

Materialism on tahtnud meid targemaks teha, ta on selgelt tõestanud, et kogemuslik tarkus on hea asi, aga Jumalikest loodusseadustest inimese aju üle ei ole.

Inimene Jumalat valitseda ei saa ega tohi. Kellelgi ei ole õigust kedagi valitseda. Abielusidemed ei tohi olla orjaahelad. Ja kui on, siis tekitavad alati protesti st. viha.

Ainult vabadus annab inimesele võimaluse olla mina ise. Vaba inimene on hea. Tänapäeval on inimene iseenda stresside vang, aga peab ise ennast teiste inimeste, olukordade, tingimuste jne. vangiks. Ta otsib süüdlasi, leiab ja süüdistab neid, aga elu millegipärast muutub sellest üha halvemaks.

Mees on Jumalast pea ja naine kael. Neil on oma suurepärased õigused ja kohustused, mille üle mõlemad peaksid vastastikku õnnelikud olema ja teadma, et nende koht on just seal, kus olema peab. Ja et ise oleme endale valinud selle elu õppetundide tarbeks just nimelt olemasoleva keha, mille vastu nüüd protestime.

Mehe füüsiline võimutsemine naise üle on suur viga, aga naise hingeline võimutsemine on praeguse tsivilisatsiooni veel suurem viga. Võimust saab üle ainult veel suurema võimutsemisega, seega vägivallaga. Mehe ohutunne sunnib teda vägivallatsema veel enne nähtava ohu teket.

Tänapäeva meessoo vägivaldsuse põhjuseks on materialism.

Praeguse inimkonna õppetunniks on kogeda, mis juhtub kui kael on pealpool pead. Kui kael tahab olla pea peal, siis see keha ei ole enam terve. Keha = perekond = inimkond, sümboolselt on see ikka keha, mis on loodud Jumalike seaduste järgi ja mis inimese poolt loodud risti vastupidistele seadustele alludes puruneb. Aga nii hakkas tahtma naine. See tahe on

aegade möödudes kasvanud ja ta kasvab aina suuremaks.

Materialism on naise valitsemine.

Suur osa nii naisi kui mehi seisab oma kindlas veendumuses – *vastaspool on süüdi.* Tuhat elujuhtumit selle seisukoha tõestamiseks on kohe veenvaks süüdistuseks valmis ja pettumus valdab õnnetut kannatajat kui teda kuulama ei vaevuta.

See, kes tahab iga hinna eest valitseda, vihastab kui öelda: "*Ei ole halba, ei ole head. Igas halvas on head, igas heas on halba. Ainult tuleb see üles leida. Kõik, mis inimese kannatama paneb, selle tõmbab ta ise oma vale mõtlemisega endale külge. Parandage oma mõtlemist, vabastage viha ja abikaasa muutub. Kindlasti muutub.*"

Enamik tigetsejaid ei suuda seda kuidagi uskuda – nad on ju õppinud kõike jõuga saama. Paljud neist on pealtnäha nii-nii head inimesed, kõigile tunnevad kaasa, igal pool on õigusemõistmise poole peal, aga oma elu ei saa kuidagi korraldatud.

Õigesti mõtlev inimene ei eksperimenteeri teiste peal, ta korraldab kõigepealt oma elu ära – see on tema õige-olemise garantii ka teistele, kelles ei ole kindlustunnet.

Osa kardab, et kõik, mis öeldakse, on otsene süüdistamine. Osa inimesi hakkab arutult protestima või jookseb minema kui aimab, et jutu lõpp võib olla talle ebameeldiv. Suurem osa sunnib end kohale jääma ja kasvatatud inimesena laseb end viisakalt piinata, enne kui üllatusega avastab, et ta vastas ei olegi kohtumõistja, vaid inimene, kes tahab aidata. Ainult see aitamine on erinev tavapärasest, sest mõistetakse ju aitamise all tavaliselt millegi peo peale andmist või mingi töö ärategemist.

Erinevates eludes oleme me nii naised kui ka mehed ja seega on materialism kogu inimkonna õppetund. Tahtsime teada saada, mis juhtub kui rikkuda loodusseadusi ja panna asjad ennast valitsema.

Soov võimutseda, olla teisest üle, võtab mõistuse ära ja teeb keha haigeks nii sellel, kes võimutseb kui ka sellel, kes enda üle võimutseda laseb. Olgu see olukord kodus, koolis, tööl, sõprade keskel või spordivõistlustel, vaenlastest rääkimata – ikka kannatavad mõlemad pooled. Topelt kannatab see, kes võimutseb teise üle.

Ürgemaduse kadu

Sellest hetkest alates kui ürgema tahtis hakata valitsema meest lakkas ürgema instinkt.

Mida see tähendab?

Kui ürgema heitis mehega ühte, siis ta sigitas lapse. See oli instinktide tasand ja laps, tulles vaimus sümboolselt oma elu ukselävele, võeti armastusega vastu. Vaim teatavasti on ego. Egol on kaks otsa – eneseväärikus ja egoism. Iga vaim vajab, et teda armastataks, seega vastu võetaks, ellu kutsutaks.

Ürgema instinkti lakkamisega algas seks, aga seksiv ema ei tea täpselt, millal ta lapse sigitab. Laps, tulles oma elu ukselävele, saab endasse kõik eluprobleemid, mis vanematele selleks momendiks kogunenud on, sest negatiivsete emotsioonide jõud on nende kiiruses. Halva jalad on kiiremad.

Lapse vaim on armastus – siiras, puhas ja igavene. Aga ta on õrn ja haavatav ning kohe tekibki talle tunne, et teda ei armastata, sest keegi ei ütle talle: "*Ma armastan sind. Tule kasva elule rõõmuks.*" Enamikel inimestel on hirm, et *mind ei armastata* juba eelmisest elust kaasa võetud. Kes võttis kaasa, see tuli seda selles elus vabadusse laskma.

Kellele rohkem antakse, sellelt rohkem nõutakse. Ürgema mõistus oli vähearenenud, kaasaja ema on tunduvalt rohkem arenenud, järelikult peab kaasaja ema kõike teadlikumalt tegema.

Praegune ema teeb terve raseduse vältel vigu, mõistmata, et tema kõrval on suur vaim, kes kuuleb, näeb, mõistab kõike. Ja tahab õppida selgeks praeguse füüsilise elu õppetunnid. Ta teeb seda ikka veel läbi kannatuste, kuigi peaks tegema läbi õpetuse, sest aeg on sealmaal.

Esimene ja kõige tähtsam õpetaja on ema.

Iga õpetaja kohus Jumala ees on õpetada TÕELIST tarkust. Tänapäeva materiaalne inimene tõelist tarkust ei valda, seepärast on õpetajate töö väga raske. Aga seda õigustust kellegi keha ei vaja.

Vaim, hing ja keha elavad loodusseaduste järgi. Kui meie mõistus elu valesti mõistab, siis keha kannatab. Igaüks, kes valesti õpetab, võtab endasse süütunde, mis põhjustab närvilisust, ebakindlust, vigade otsimist teistes... Ja nii nagu ikka – iga stress seistes ja kuhjudes kasvab üle vihaks.

Ema, kui õpetaja, vajab õige õpetamise oskust enda ja oma tulevaste põlvede nimel. Enda ja oma laste tulevaste elude nimel. Kõigi mõte toimib, aga ema mõte on kõige võimsam. Nähtamatu side emaga - eeternabanöör - on igavene. Seega kõik emast tulev on momentaalselt lapses niikaua kuni ema elab. Kui ema iseenda hingeelu korda seab, siis ei ole lapselt vaja midagi nõuda - selle lapse hing on rahul. See laps saab enda elu õigesti ja tulemusrikkalt elada.

Iga ema reeglid:

- **Iga ema** peaks oma lapselt andeks paluma, et ta:

  1. Last sigitades teda armastusega ellu ei kutsunud. Ei osanud pöörduda oma lapse vaimu poole kui omasuguse poole, kellele õrnalt oleks oma armastusest rääkinud. Kui teadvustas raseduse olemasolu, siis oma viga ei parandanud, ei osanud ka siis last näha ja temaga suhtlemist alustada. Tänapäeva ema sünnitab lapse sageli kellegi (näiteks mehe) või millegi (näiteks kuulsaks saamise) jaoks ja mingi eesmärgi nimel, aga laps ei ole asi ega vahend. See, kes lapse vahendiks sünnitab, aga ise on rikkis mõttemaailmaga, saab endale rikkis vahendi juba selle sündides.
  2. Last kandes igat negatiivset mõtet, sõna ja tegu ei selgitanud ja lapselt andeks ei palunud.
  3. Ei tea, et laps sünnib ise, isa jõududega ja ootab emalt ainult armastuse kutset ning kutsuvalt avali sünnitusteid. Laps ootab emalt ainult: "*Ma armastan sind! Ma ootan sind! Tule, kõik on hästi!*" Ja laps tuleb, sest kuidas saab ta ema armastuse kutsele mitte vastata?
  4. Lapse sündides andis talle armastuse asemel oma hirmud nii, et lapses kinnistus hirm, et *mind ei armastata.*

- **Iga ema** peaks endale andestama, et ta seda kõike ei ole teadnud ega teinud. Kõik parandamata vead lasuvad ema hinges seletamatu süütundena.

- **Iga ema** peaks enda kehalt andeks paluma, et ta oma kehale nende vigadega on halba teinud.

- **Igal emal** on tarvis lapselt andeks paluda, et ta ei ole osanud lapsele selgeks õpetada põhitõdesid:

- **Iga tervik koosneb heast ja halvast. Halva pärast oleme me siia ilma tulnud, sest ainult halb õpetab. Hea on vaid halva tasakaalustaja ja hea on eelmistes eludes äraõpitud halb. Hea teeb meid tugevaks, halb võib teha targaks.**
- **Hea jaoks on inimesel hing, halva jaoks on mõistus.**
- **See, kes head südamega võtab on tugev.**
- **See, kes halba mõistusega võtab on tark.**

Andke andeks oma emale, et ta seda Teile õpetanud ei ole ja õppige need põhitõed selgeks.

Andke emale andeks tema oskamatus. Me kõik oleme tulnud õppima oskamist.

Oskamatus ei ole patt. Andestamatus on patt.

Laps on kodu peegel, tahavad vanemad seda tunnistada või mitte. Ja iga tänapäeva laps peaks oma emale selle kõik andestama. Siis ei peaks tänapäeva lapsed enam ahastama, et ema (ja ka isa) teda ei armasta. See ei ole lihtsalt kurtmine, see on laste tõeline hingevalu, sest tänapäeva vanemate omav armastus on valus. Sellest tuleneb tänapäeva lapse automaatne tõrge ema vastu nii, et laps isegi imestab.

Paljud emad raiuvad kui rauda: "*Mina olen oma last oodanud ja armastanud ja Teie ärge mind solvake! Ma tean, mida ma teen, ma tean oma tundeid paremini! Ma olen ta saamiseks nii palju vaeva näinud!*" Sellistele emadele, harvem isadele, ei ole muud öelda kui: "*Andke andeks, aga te olete tulnud valesse kohta. me räägime erinevat keelt.*" Sellised vanemad on harjunud nõudmisega kõike saama ja nende lapsi enne aidata ei saa, kui vanemad on targemaks saanud. Igal vanemal on vaja teada, et tema on lapsele elu andnud ja tema vigadest on lapse haigused.

Praeguse aja lapse tüüpiline ütlemine on: "*Ma tean, et mu vanemad mind armastavad, aga ma ei tunne seda ja ma tunnen hoopis, et mind ei armastata. Mind nähakse ainult siis, kui süüd on vaja kellegi kaela ajada. Ma tean vaid keeldu, käsku, vajadusi ja mul on nii valus.*"

Kui laps õpib siira ja ausa ema ees siiras ja aus olema, siis ta julgeb olla seda kogu maailma ees ilma, et teda eraldi õpetataks enesest lugu pidama.

Avatud suhtlemistšakra on ühendustee armastusest arukusse.

Mõistuse tasand on füüsiline tasand. Käsu järgi ei armasta keegi. Kõik isad-emad oskavad teineteiselt ja lastelt nõuda, et need neid armastaksid mõistmata, et nende enda armastus kellegi südant ei soojenda. Kujutage ette ema, kellel on hirm, et *mind ei armastata.* Ta on oma hirmuseina taga, armastab, piinleb, ahastab, sest tunneb, et kõik läheb mitte nii nagu tahaks, aga kõik tema head soovid kogunevad müüri sisse. Selline armastus ei toida hinge ega keha, sest ta ei olegi armastus.

Kui laps näeb oma ema pirtsutamisi ja solvumisi, siis haarab ta iga pisimagi ebameeldivuse peale oma lelu ja kõnnib teise liivakasti, sest teda on solvatud. Ta õpib nägema solvamist teistes, mitte solvumist iseendas. Eakaaslaste narrimine on elu alateadlik püüd õpetada solvujat elu mõistma, aga kui ema tuleb appi kiusajaid karistama, siis jääb see laps hellikuks, kes elu käest üha enam nahutada saab.

Lapse kõige suurem kaitsja on tavaliselt ema, kes ise lapsele kõige rohkem oma vale kasvatusega liiga teeb. Neil on siis nii hea maailmavalu teineteise rinnal välja nutta. Kumbki neist ei oska elu õigesti mõista, aga laps peab rohkem kannatama, sest elu läheb edasi.

Ema õpetus on tähtsaim õpetus ilmas. Ema on lapse iseloomu kujundaja.

Kuivanud allikast

Naise hinges on armastuse allikas, mehe hinges seda ei ole. Mees on jõu allikas.

Naine on andja, ta vajab andmist, kasvõi iseenda andmist, nimetatagu seda kinkimiseks, ohverdamiseks, rumalaks enda kulutamiseks või veel millekski - kui naine ei saa anda, siis tema energia kuhjub ähvardavaks kõuepilveks. Kui naine mõistaks iseenda sisemise kärsituse olemust, vabastaks enda hirmu, et *mind ei armastata* (kibestumise, kui teda ei nähta või tema arvates ei mõisteta, ei hoolita, ei armastata, ei peeta lugu, ei hinnata tema truudust, eneseohverdust jne. - see kõik on hirmust, et *mind ei armastata*), siis ei tormaks ta enesealandusse.

Naine, kes end alandades loodab, et mees siis armastab, teadku, et

alandus tõmbab ligi alandamist ja teda alandatakse, isegi kui selline käitumine ei ole mehe loomuses. Naine loeb suhtumisest välja alandamise – see on tema stress. Naine ei peaks tegema lihtsameelse abitu värvukese nägu, olles samas ise tark, kes teab, et meestele meeldivad nõrgad naised. Aga kui ta seda teeb, siis peab olema valmis ka pettusele vastavaks tagajärjeks.

Julgelt armastav naine ei püüa olla mehelikult üle elulist lahendust ootavatest probleemidest – ta on lihtsalt naine, kelle naiselikkuse ees kummardab aupaklikult ja taganeb iga eluraskus.

Kui naisel ei oleks hirmu, siis ei pakuks ta oma hoolitsusega üle, ei häiriks meest ega lapsi, ei kulutaks end mõttetult. Klantsitud kodu sära jääb mehel nägemata, kui väsimusest kurnatud nutune naine lävele ilmub – ta on nagu elav etteheide. Steriilne puhtus ja kord, nii nagu iga liialdus, pingestavad elu.

Vaadake reklaampilte, kus ilus naine kaunistab korralagedust. Selle naise rõõmus nägu ütleb: "*Kohe, kohe saab kõik korda. Ma ainult tahtsin sind enne näha ja öelda, et ma sind armastan!*"

Kui naisel ei oleks hirmu, et *teda ei armastata*, siis teda ju armastataks, ka elu armastaks teda, sest teist võimalust lihtsalt ei oleks! Tal ei oleks enam vajadust tunda hirmu, et *ei armastata* – temas ei oleks hirmu, teda ei oleks vaja enam õpetada läbi kannatuste, ta on ju hirmule andestades targaks saanud.

Mees on looduse poolest võtja. Kui inimkond seda õigesti mõistaks, siis lakkaks mõttetu ja tulemusteta nõudmine. Kui mehelt **nõuda** tundeid, siis on see valitsemine, aga iga võim on negatiivsus, mis kutsub esile vähemalt protesti.

Ei saa võtta sealt, kus ei ole. Mehe armastuse olemus on jõud, mida armastatule pakkuda. Mees annab oma jõu, aga nõudmise ees sulgub. Ei maksa teda süüdistada – see toiming on alateadvuslik. Seepärast ongi vajalik, et inimene, nii naine kui mees, õpiksid iseend ja vastassugu sügavuti tundma.

Kui mees andestaks oma hirmule, et *mind ei armastata*, siis tema alateadvus ehk arukus avaneks, ta mõistaks naist, kui see nõuab midagi mehe meelest mõttetut või võimatut, ta ei tunneks end süüdi ega vihastaks. Siis ei põgeneks mehed enam naiste eest iseenda hävingu teele.

Mehe mõistuse selgus annaks just nimelt mehele võimaluse esimesena, nii nagu mees on loodud, edasi minna. Nii taastaks mees oma jumalikkuse,

oma kõikevõitva ürgjõu. Sellesama, mille otsingul on nii naise kui mehe fantaasia. Inimkond otsib seda kui enneolematut tulevikuunelmat või kunagi ammukaotatut mõistmata, et see jõud on vaid vangis.

Vangitsetud energia on alati negatiivne, sest ta ei voola.

Naine on andja. Mees on võtja. Eesti keeles öeldaks lihtsalt - mees võtab naise ja naine läheb mehele.

Mees võtab, kui naine tuleb andma. Kooselu algab alati ainult sellisel tingimusel, aga seda elutõde ei mõtestata lahti. Kes teadlikult või alateadlikult on selle tarkuse ära õppinud, selle abielu on õnnelik.

Siis oskab mees õigesti võtta ja naine õigesti anda.

Allikas määrab kõik.

Kui allikale tulijale ei ole õpetatud allikat puhtana hoidma ja ta hoolimatult otse allikasse astub, siis vesi läheb sogaseks ja ei kõlba juua. Allikas võib järgmisel korral sellele tulijale ainult porist põhja näidata ja tulija sureb kas janusse või läheb uut allikat otsima. Aga oma olemasoluga on allikas juba ükskord joojat ligi kutsunud, mitte juhuslikult ei ole januse jalad seda rada käinud.

Loodus on andestaja.

See ülbe looduse kuningas, kes seal keset allikat seisab, tahab ju juua. Ta nägi, mida ta teisele tehes endale tegi. Nüüd on tal kannatust, et vee selginemist oodata.

Kui ta nüüd jooma kummardub ja peegelsiledas vees iseennast vaatab, kui ta kuuleb allika mahedat hingekosutavat helinat, siis ta mõistab ja ei unusta seda iialgi.

See allikas on talle andnud midagi rohkemat kui vee.

Naine, kes joojale täiuslikkust ei oska või ei taha anda, ei jää kunagi igavese elu allikaks. Mees, kes kiiruga ainult joomas käib, ei saa kunagi puhast vett.

Kui naise ja ema armastuse allikas toodab armastust, mis kuhugi ei voola, siis ta uputab allika enda ja kasvab hirmu müüri taga ajapikku tigedaks vulkaaniks, mis ühel heal päeval purskama hakkab.

Viha, nii nagu igasugune negatiivsus, on purustava jõuga, ta tuleb läbi igasuguse seina.

Mees ja lapsed, vajades armastust, peavad alati müürist haiget saades või haiget tehes läbi tulema, aga seda armastust, mis hinge pidevalt toidaks, ikka ei saa. Olles teineteise kaisus, st. teineteise bioväljas, on armastuse tunnetus olemas. Kuid kuna seda pidevalt ei saa, siis pettumus aina suureneb.

Mehed (ja ka pojad) on kriisis ning otsivad väljapääsu. Nad:

- pöörduvad pettunult ära, ei tule enam säravi silmi hellitama ja hellitusi saama;
- kapselduvad endasse ja kuulevad süüdistusi, et ei armasta, ei hooli, on mõistmatud jne.;
- lähevad alkoholisse muret uputama, aga iga korraga hingeline kriis vaid suureneb;
- püüvad asja omal kombel head tehes parandada, aga seda ei võeta vastu;
- muutuvad narkomaaniks, et oma mõtlemisvõimet täielikult hävitada;
- jõuavad psühhiaatrite patsientideks ja nüristavad ravimitega südame hoiatused;
- löövad mõttetult käega ja kivistuvad elulöökide valu käes;
- sukelduvad kuritegevusse, sest hirm, et *mind ei armastata* on kasvanud tigedaks vihaks;
- tulevad tigeda hoolimatu jõuga oma osa saama;
- lähevad uut armastuse allikat otsima, aga ei leia, sest armastuse puuduse põhjus on temas eneses ja mitte keegi teine seda ära võtta ei saa. See tunne ajaga kuhjudes nürineb, muutub nõutuks kurbuseks, kibestumiseks, vihaks.

Igale mehele on sellest kriisist temale omane väljapääs, aga ilma stressi vabastamata see hingerahu ei paku. See oleks rahulolevat nägu tegev näitemäng, mida mehe keha pikalt ei suuda vaadata. Mehed ei armasta halba näitemängu.

Andmisest ja võtmisest

Mees ilma naise armastuseta elada ei saa.

Armastuseta ei ela keegi. See on loodusseadus ja siin naise piirangud ei aita.

Pettunud naine otsib süüdlast kõigepealt teises.

Pettunud mees otsib süüdlast kõigepealt endas.

Mida enam kuhjuvad stressid, seda enam muutub olukord vastupidiseks. Emotsioonidest rabe mees on emotsionaalne nagu naine ja emotsioonidest purunenud naine on emotsioonitu nagu mees. Liigne tegi loomulikust ebaloomuliku. See ongi häving.

Füüsilisel tasandil tahab mees naist korraks kasutada, aga naine meest igavesti omada. Omamisinstinkt on naiselikkuse näitaja.

Hingelisel tasandil tahab mees naist igavesti armastada, aga naine meest korraks kasutada, sest naine vajab emotsioone. Ja peale selle on see tänapäeva inimese arusaamade järgi moraalne.

Põhimõtteliselt on sugudevaheline erinevus alati selline olnud, aga tänapäeval on ta äärmuslikuks muutunud. Iga äärmus on häving. Häving on uue sünd.

Moraal on kahe otsaga asi. *Kui teisega voodisse ei lähe, siis tee mida tahad ja kellelgi ei ole õigust süüdistada, et ma olen vääritu.* Aga elu näitab, et vägagi moraalsel naisel on väga moraalitu laps. Miks? Ta ju õpetas last oma tegude järgi ning mitte kordagi pole oma elus eksinud? Sellepärast, et see ema on oma hinges pidev eksija ja otsija. Oskamata oma meest armastada ja igatsedes suurt tunnet, on ta oma unistustes palju maganud teiste meestega ja tema laps kergitas tõe päevavalgele. Ärge süüdistage last, vaid paluge ta käest andeks.

Endale teadvustamata otsime me läbi kannatustevalu teed edasi. Tulevik on tunnete, seega hingerahu tasand. Kes õige mineku tarkuse omandab, see vabaneb stressidest.

Siis kaovad võtjad ja jäävad andjad.

Kui vabaneb valitsemishimu, siis ei ole teise vabadus enam haavaks hinges. Materialistlik inimene ei oska mõista, et stressi vabanemisega

saabub vaimne vabanemine. Kes on vaimselt vaba, seda sotsiaalne abieluline seotus enam ei häiri. Ta ei taha ennast abielusidemetest lahti rebida ja jooksu pista, sest tema üle ei valitseta. Ta pole omand ja ta ei karda abielu. Abielu on tema jaoks ajastu õppetund, mille hästi äraõppimise läbi saab vaim kasvada.

Armukadedus on nii naiste kui meeste stress. Lihtsustatult on see pahatahtlik süüdistav viha, mille põhjuseks on hirm, et *mind ei armastata*. Armukadeda abikaasa läheb varem või hiljem süüdistust õigustama, igaüks oma motiivi ja tõekspidamiste tasandile vastavalt. Isegi kui see toimub mõtteis, tunneb teine selle ära.

Ei aita see kui ma hiljem ennast õigustan, et *ma ju nii vähe olen etteheiteid teinud, vaata kuidas teised riidlevad.* Teie abikaasa kannatuste karikas oli juba enne Teid, lapsepõlvekodus oma vanemate tülisid vaadates täis saanud, sellepärast ta valiski sellise kaaslase eluteele, kes vähem riidleb. Aga ta eksis.

Iga naine peaks teadma, et ta saab mehelt mida tahab, isegi kui ta seda mõttes soovib, seepärast peaks iga naine selgelt ja targalt formuleerima oma õiged mõtted. Paraku on mõtlematus tänapäeval moes nii naiste kui ka meeste seas.

Täiuslikus mõttes on naine andes võtja ja mees on võttes andja.

Inimlikus mõttes tahavad mõlemad näha ja näidata ainult omapoolset andmist.

Kui naine andes mõtleb saamise peale, siis on ta võtjaks saanud. Aga võtjalt võetakse ja naine, kes oma keha annab selleks, et midagi saada, jääb kõige suuremast varandusest ilma.

Kui mees võttes mõtleb, et ta on andja, siis ta ei võta naise armastust ja talle ei tule suurimat varandust millega minna, et peale võtmist anda. Kui mees sellisele andmisele nõuab vastutasu, siis saab ta heal juhul naise keha, kõhutäie ja puhta pesu, aga kõige vajalikumat - naise armastust - ta ei saa.

Naine on armastuse väe andja ja mehe füüsilise jõu võtja.

Mees on füüsilise jõu andja ja armastuse väe võtja.

Selliselt on korraldatud looduse tasakaal ja selline ta oli, on ja jääb vähemalt selle tsivilisatsiooni lõpuni.

NÄIDE ELUST.

50-aastane naine, kes oma kilpnäärme haigusega ravi alustas, tuli oma rõõmsast üllatusest rääkima. Haiguse paranemine ei olnud selle õnne kõrval nimetamisväärne.

Ta mees on pidanud 20 aastat tegema korra kuus nädalasi tööreise. Iga kord, kui mees lahkus, hakkas naine korterit kraamima. Pesi ja puhastas, keetis ja küpsetas ning igatses, et ometi ükskord tuleks see hetk, mil mees tuleb koju ja ütleb: "*Ma armastan sind. Sa oled hea naine. Sa oled üks ilus ja tubli kaasa.*"

Ta igatsus oli juba nii väljakannatamatult suureks kasvanud, et ta oli Jumalat paluma hakanud. Aga mees vaikis. Eesti mees juba naljalt sõnu ei raiska. Väliselt eeskujulik perekonnaelu oli seesmiselt rabedaks muutunud. Naine ei mõistnud, et tema ootus oli kui mehe sundimine, mis sundis meest tegema seda, mida ta niigi tegi. Mehe sõnad surid sundolukorda tundes huulil. Naine pidas normaalseks, et mees armastab oma tööd armastavat naist ja on armuavaldustes esimene. See aeg aga ei tulnud ega tulnud.

Sel korral hakkas naine oma meeleparandusega tegelema, et tervis korda saaks. Andestas päeva ja teise, siis tundis, et tahab juuksurisse minna. Läks enda rõõmuks. Tuli koju ning selgus, et üks hea inimene oli ukse taha suure õunahunniku toonud. Vaja oli moosi keetma hakata. Hakkas sedagi rõõmuga tegema. Eks iga perenaine teab, missugune on köök kui moosi keedetakse. Ta keetis ja mõtles ja andestas ja palus andeks oma mõtetelt, inimestelt, olukordadelt, emalt ja isalt, mehelt ja lastelt.

Aeg läks märkamatult, meeleparandusest tulev hingerahu oli aja tajumatuks teinud. Järsku astus kööki mees, haaras oma moosise naise kaissu ja õhkas: "*Küll oli täna hea koju tulla!*" Selles oli rohkem kui naine kunagi lootnud oli. Toon ütles kõik.

Naine mõistis, et oli märkamatult võimutsevast saajast armastajaks andjaks muutunud. Ainult 20 aastat võttis aega!

Andmise rõõm ja valu

Armastus ei ole ainult meeste ja naiste vaheline tunne. Armastus seob meid kõigiga.

Ema ja tütar on naised. Nende mõlema vajadus on anda. Kui teine vastu ei võta, siis on hinges väga valus.

Elus kibestunud ema hinges on üleliigselt seisvat armastust niigi palju. Tütre armastus on sageli talumatu koorem, sest naine vajab kõigepealt mehe armastust. Kuna liigset head ja liigset halba tunnetatakse alati halvana, siis tütarde suurimad helluse ja õhinaga väljendatud armastusavaldused põrkuvad vastu emade kaitsemüüri kildudeks. Mõlemapoolne pettumus kalestab.

Ei oleks vaja muud, kui et mõlemad annaksid andeks oma hirmule, et *mind ei armastata* ja valmisolekule, et *teine teeb halba*. Paluksid oma hirmult andeks, et ollakse teda endas kasvatanud nii, et üle hirmumüüri vaadates kõik kurjategijatena näivad. Paluksid oma lapselt ja emalt andeks, et pole osanud teist mõista ja teise armastust vastu võtta.

Siis ei oleks tütardel vaja oma emast ära pöörduda ja oma armastust teiste jalgade alla trampimiseks anda.

Tütarde vajadus oma ema armastust ära teenida võib olla nii arutult suur, et kõike tehakse ema käsu ja keelu järgi. Mitte ilmaasjata ei kurda mõni mees, et ta võttis küll naise, aga järjest enam tunneb, et isegi magab ämmaga.

Selline naine võib end tunda oma mehe emana. Ise on ta hakanud hoolitsejaks ja ümmardajaks ning nukrutseb sealjuures, et mees on tuim ja tundetu. Kallid naised, pange end nüüd mehe asemele ja kujutage ette tema emotsioone, te ju saite praegu teada tema segastest tunnetest.

Naine peab olema mehele ikkagi naine. Orjalik tütar, omades süütunnet ema ees, loobub isegi laste sünnitamisest kui ema arvates see nii peab olema. On ka neid, kes tulevikus vanemate eest hea hoolitsemise eesmärgil ei loo perekonda ja kui vanemad kõrges eas manalateed lähevad, siis leiab laps end oma elus vaid tühjusesse nutmas. Tema sõnakuulelikkus ja truudus on olnud õiged asjad vale koha peal.

Ja kõik see kohutav elutraagika on sellest, et inimene ilma armastuseta elada ei saa, aga hirmu blokeeringut eemaldada ei oska. Ta ei tea, mis on

kõige tähtsam ja mis on vähem tähtsam.

Armastuse allikas on küll ema, naise hinges, aga madalamate eluvormide - loomade ja taimede - armastus voolab ilma takistuseta, nemad annavad palumata. Nemad ei karda ja seepärast nemad ei karista süüdlast armastusest ilmajätmisega. Osake ainult vastu võtta.

Kui inimene andestab oma hirmule, et *mind ei armastata*, siis ta avab end ka looduse armastusele ja Jumalik armastus voolab pidurdamatult tema õnnistatud olemusse. Seda on piisavalt palju, et elada, rahuneda, mõtlema hakata. Siis saab inimeste keskel edasi elada.

See, kes tahab, et kõik teda armastaksid, aga neid inimesi on meeletult palju, kes vähesega ei lepi, siis on vaja enne ise kõiki armastama hakata. Et seejuures kehalisest võimekusest ei piisa, see peaks olema selge. Ainult hingearmastus on kõige tingimusteta armastamiseks valmis.

Kes tahab, et teda armastatakse, see peab teadma, et armastust tõmbab ligi ainult siiras armastus. Ainult sarnane tõmbab sarnast.

Vabastage oma armastus hirmuvangist, siis saab Teid armastada.

EI OLE ÜHTEGI INIMEST TÄNAPÄEVAL, KELLEL EI OLEKS HIRMU, ET *MIND EI ARMASTATA*. MIDA ROHKEM ÜKS INIMENE SEDA STRESSI EITAB, SEDA TUGEVAM SEE TEMAL ON. AGA IGAÜHE ÕIGUS ON EITADA OMA PROBLEEME JA ÕPPIDA LÄBI KIBEDATE KANNATUSTE.

Noorte suhtlemine on raske, eelarvamuslik. Hirmust, et *mind ei armastata*, on suhtlemine blokis, aga teine nimetab teda nohikuks, igavaks, rumalaks, matsiks jne. Pettumused ja kibestumine kuhjuvad, ta üritab oma puudujääke likvideerida, aga suust võib tulla selline jutt, et pärast on endal ka häbi. Tekib irdumine omavanuselistest, eraklus.

Mida rohkem laps teisi häbeneb st. kardab, seda rohkem teda hirmutatakse. Tekib suletud ring. Teda võib teise kooli panna, aga varsti kordub kõik, sest see on lapse enda hirm, mis tõmbab teiste agressiivsust ligi.

NÄIDE ELUST.

Üks 10-aastane poiss sai iga päev kooliteel peksa, sest tal oli hirm peksa saada, kuna tema nähes oli ükskord keegi kellegi vastu kätt tõstnud. Tema nn. neuroos oli juba nii raske, et kui nad tulid

vastuvõtule ja ma käe juuksetuka sättimiseks pea juurde tõstsin, siis vallandus kõvahäälne pisaratevool – minu liigutus oli tuttav, nii algas ju alati peksmine.

Ei olnud lihtsamat asja kui selgitada sellele muidu väga targale poisile: "*Kullakene, sinu hirm tõmbab neid ju ligi nagu magnetiga. Nad õpetavad sind sinu sõnatul tahtel, kuidas julgeks saada. Anna oma hirmule andeks, et ta sinusse on tulnud ja räägi talle, et sa oled nüüd targaks, seega julgeks saanud. Ja palu oma keha käest andeks, et sa oled nii kaua teda kannatada lasknud. Ja anna kõigile peksjatele andeks, et nad ei taibanud sind teisiti julgeks õpetada.*"

Kui nad kuu aja pärast kontrollile tulid, olid peksmised unustusehõlmas, neuroosist polnud jälgegi ja poiss sai mulle uhkelt oma karatevõtteid demonstreerida. Ta ei saanud mitte jätta ütlemata: "*Ükskord tulid mulle need peksjad poisid vastu küll. Aga siis ma ütlesin: "Ma annan teile juba ette andeks, kui te mind jälle peksta tahate." Ja nad ei tulnudki,*" lõpetas ta õnneliku hõiskega. See poiss oli mõtte jõu ära tunnetanud.

Hirm, et *mind ei armastata*, blokeerib pead, kaela, õlgu, turja, käsi, selga kuni III rinnalülini k.a. ja põhjustab:

1. Kõiki füüsilisi haigusi selles piirkonnas;
2. Kõiki psühhiaatrilisi haigusi;
3. Kõiki psühholoogilisi kõrvalekaldeid:
   - tasakaalutus (nii hingeline kui psüühiline),
   - kontrollimatu arutu käitumine, moraali- ja käitumisnormide eiramine,
   - mälu häired (nii noortel kui vanadel),
   - madal omandamisvõime nn. puupea lastel või sklerootiline mälunõrkus vanadel,
   - ükskõiksus ja hoolimatus enda ning teiste vastu,
   - lootusetus, mõttetus, apaatia,
   - kangekaelsus,

- usu puudus heasse,
- kõiges halva otsimine ja nägemine,
- ülinõudlikkus, ülirangus,
- enda võimalike vigade absoluutne eitamine jne. – lõputu hulk psühholoogilisi kõrvalekaldeid, mis kuhjudes saavad psühhiaatrilisteks haigusteks.

Selline inimene ei saa aru, mis on tõeliselt hea või halb. Temaga rääkimine võib kujuneda vaidlemiseks, targutamiseks, põhjendamiseks, õigustamiseks, aga sellel ei ole ju mõtet – tervis sellest ei parane.

Mida kuulsam on inimene, seda teravam on tema hirm, et *mind ei armastata*. Hirm kaotada kuulsust paneb inimese kiirustama ja rabelema. Paneb nõudma, et tema peab saama kõike kohe ja nii nagu tema tahab. Mida rohkem saab, seda suuremaks kasvab ego. Ainukene, kes sellisele võimutsemisele ei allu, on oma keha. Keha on inimese õpetaja, vaimsete tarkuste kinnistaja. Keha peatab sellise rabelemise haigusega, mis enne lõplikult ei lahku, kui inimene end muutnud ei ole.

Samuti käitub nende inimeste keha, kelle hingeigatsuseks on ükskõik mis hinnaga kuulsaks saada. Kuulsate või kuulsust igatsevate vanemate lastel on sama iseloomujoon tavaliselt võimendatud. Need lapsed, kes oma vanemate kuulsuse tõttu on palju kannatanud, põgenevad kuulsuse eest. Neid inimesi iseloomustab kärsitus, kannatamatus, nõudlikkus, enesest heal arvamusel olemine, teadmine, et neile on kõik lubatud.

Kannatamatu elu arengu loogikat eirav kiirustamine tekitab pettumuse kõiges, mis kohe kätte ei tule, olgu see või tervis, mida õpetan andestamisega ravima. Pettumus tõmbab ligi pettumust ja haigus aina suureneb. Nende häda peab kasvama nii suureks, et meditsiin enam lootust ei anna, siis võib tarbijalik ellusuhtumine muutuda. Kahjuks jätab valdav enamus suure egoga inimesi meeleparanduse järgmise elu ülesandeks.

Elutargaks saamine on vaevanõudev töö. Eelmise elu tarkusele on vaja igas elus lisada uut. Eelmise elu tarkus ongi see alateadlik ehk intuitiivne tarkus, millele lisandub selle elu kogemuslik tarkus. Elu lõpus oleme alati targemad kui alguses, isegi kui oleme nõrgamõistuslikud. Järgmine elu algab aste kõrgemalt ja jälle on kõik eelnevad elud saanud alateadlikuks tarkuseks, millele hakatakse lisa koguma.

Tarkuse tarkuseks hindamine on inimlikus mõttes individuaalne. Üks

peab tarkuseks üht asja, teine teist. Inimese keha elab üldiste elutarkuste järgi ja annab eksimuse puhul valusalt märku, isegi kui tema omanik praegusele ajastule vastavalt kuulus on.

Hingeelu keerdsõlmedest

Mõni inimene tuleb ja hädaldab: "*Ma teen küll kõik, mis Te õpetasite, aga miks ma terveks ei saa?*" Tasu on alati tööle vääriline. Vaadake, see, kes enne Teid siit väljus, oli palju haigem kui Teie, aga tema on terve, mis sest, et ta kaks kuud tagasi omil jalgel ei suutnud enam seista. Tema andestas kogu oma hingejõuga, ta ei teinud seda sundkorras nagu Teie – "*No olgu peale, ma andestan sulle, sest ma tahan terveks saada, aga sina oled selles ikkagi süüdi!*" Selles ongi vahe, Teie pole lihtsalt oma vigadest aru saanud, Teil käib ikka süüdlaste otsimine.

Vahel vaatan ja imestan, kui raske on inimestel andestada ja kuidas ei mõisteta, mis asi andestamine üldse on. Missugune keerutamine ja väänutamine, peaasi, et saaks tõestada, et ikka teine on süüdi. Paljud tulevad vastuvõtule ja enne jutu algust deklareerivad, et nad seda kõike juba ammu teavad ja alati on selliste tõekspidamistega elanud. Küll on sellistele raske selgitada, et kulla inimene, Te ju ei teagi, mis õige andestamine on. Teis on nii palju leppimatust ja vihkamist, kuidas Te ennast üldse ei tunne! Minule pole vaja midagi tõestada, ma näen Teid läbi. Enda keha Te petta ei saa. Aga inimene, kes ei kujuta ette, mida see *läbinägemine* tähendab, saab sügavalt solvatud. Ta on siiralt enda meelest ainult head teinud ja veel suuremeelselt pahategijale andestanud.

Risti vastupidiseid üllatajaid on samuti piisavalt. Nende hingesoojus on nii suur, et kui ütled, kellele andestada või kellelt andeks paluda, siis nad teevad seda kõigest hingest nii, et andestamise toime on kohe näha. Need inimesed ei eita oma vigu, nad häbenevad neid ja tõstavad pilgu julgemalt, kui ütled, et see on ju Teie elu õppetund ja Te alustasite praegu selle vea parandamist nähtavalt ja tuntavalt. See ei saa mitte kaduda. Teile andestatakse kindlasti.

Nii mõnigi ütleb: "*See inimene ei andesta mitte kunagi ega mitte kellelegi sõltumata süü suurusest.*" Neile olen ikka ja jälle selgitanud: "*Ärge*

laske end sellest häirida. See on selle inimese probleem. Kui Teie palute kõigest hingest andeks, siis Te tunnete endas hingerahu, see Teisse enam ei puutu. Te ei märka enam tigetsejat, Te ei tõmba teda endale ligi."

Iga inimene peaks teadma, et ainus patt ilmas on, kui inimene ei andesta ja patu lunastus on vääriline teenitule.

Tigedad inimesed, kes kuulutavad, et nad pahategu ei andesta, on kõik haiged. Mida suurem viha, seda vihasem haigus on teel selle vihkaja poole. Haigus või õnnetus korraldab asja ära. Kui Te nüüd rõõmustasite, et tigedat ootab karistus nagunii, siis on Teis kättemaksuhimu ja Te ei ole temast parem.

See, kes vaenlasele head soovib, saab ise heast osa. See, kes vaenlast vihkab, peab seda viha ka ise maitsta saama.

NÄIDE ELUST.

Vasaku rinna vähiga naise piinad olid nii suured, et ükski ravim teda ei aidanud. Kui soovitati tal andeks paluda oma mehelt, et ta meest nii hullusti vihkab, siis purskus naisest: "*Enne suren!*"

Mõne päeva möödudes hakkas tema vähk kiirelt kogu rindkeret läbi sööma. Meeletud valud murdsid vastupanu ja naine palus endale õpetada andestamist. Tema valud vaibusid.

Kes eitab oma põhistresse, see arvab end väljaspool inimkonda olevaks.

Kellel ei ole hirmu, et *mind ei armastata*, seda armastatakse. Teda mõistetakse ja tema mõistab teisi. Temas on eneseväärikus ja ta austab teisi. Ta abistab rõõmuga ja talle tullakse appi.

Sageli paluvad elavate kaudu abi siit ilmast lahkunud, nad on midagi väga tähtsat tegemata jätnud ja ei saa enne halva heastamist hingerahu. Seda abi ei tohi mingil juhul keelata ega eitamisega olematuks rääkida.

Eneseväärikas inimene peab endast ja teistest lugu. Ta peab kinni kokkulepetest, ta julgeb öelda JA ja EI. Näiteks kui ta registreerib end arsti vastuvõtule, siis on ta kohtumise kokku leppinud ja läheb kohale. Aga kui inimene on end registreerinud, ent ilma eelnevalt kokkulepet tühistamata ei

lähe sinna, siis on ta teinud halva teo – arsti aeg läheb tulutult raisku ja keegi inimene, kes väga abi vajab, jääb tema hoolimatuse pärast abita. Ei ole võimatu, et kaotab tema pärast elu. Võib-olla on see vähihaige, kellel elupäevi pika järjekorra ootamiseks on liiga vähe. Sõnamurdja tõmbab endale sellega negatiivse tagajärje – karistuse. Millal see jõustub, seda näitab elu. Analoogselt toimivad kõik sõnamurdmised.

Ärgu selline inimene imestagu, kui tema suhtes keegi samamoodi käitub ja ta vajadust või ka suurt abipalvet kuulda ei võta ning teda oma altvedamisega topelt karistab. Kõik, mis inimene teeb, selle saab ta topelt tagasi. Et me seda ei oska tajuda ja kohe otseseid seoseid, nagu on kombeks kriminaalsete kuritegude puhul, ei leia, meie keha ei arvesta. Kõik vead selleks ongi, et õpetada. Aga kui selleks õppetunniks on elu kibe karistus, siis oleme ise selle endale tõmmanud.

Me ei ela ilmas üksi. Teise omakasupüüdmatu abistamine kindlustab meile endale hädas abi. Abi tuleb osata anda õigesti. Auku kukkuja tuleb küsimata välja aidata, aga edasise abi puhul tuleb alati mõelda, kas see ongi abi, võib-olla on selleks hoopis uuesti auku lükkamine. Kõige õigem abi on õpetus, aga seda tuleb anda enne auku kukkumist või pärast august välja aitamist ja neile, kes seda ise soovivad. Vägivaldne õpetamine jääb ikka vägivallaks.

Ainult andjale antakse!

Võtjalt võetakse!

Kes vabastab endast hirmu, et *mind ei armastata*, selle vaim avaneb. Inimesel läheks andestamisega nagu kaas pealt ära ja jumalik tarkus saab hakata temasse voolama.

Inimene, keda ei blokeeri hirm, et *mind ei armastata*, hakkab nägema elu tõelisust. Ta hakkab nägema head ja halba nende õigetes suhetes. Elu muutub sellele inimesele mõistetavaks ja hingerahu pakkuvaks.

Selle inimese ellu juhitakse ARMASTUS.

Hirm – inimese vang.
Viha – vangla hävitaja.

Kokkuvõtlikult veel hirmudest.

Hirm toimib läbi neerupealiste ja neerude. Ta blokeerib energiakanalid, mis füüsilisel tasandil avaldub spasmina, krambina, sulgumisena, pingeseisundina.

Hirm tõmbab halba ligi. Hirm halvab tahtejõu.

Inimese selg on tahtejõu sümbol. Hirmu iseärasus määrab selja ja lülisamba haigeksjäämise piirkonna. Kuna lülisamba kanalis asub peaenergiakanal, millest hargnevad väiksemad kanalid, siis hirmu toime mõjutab negatiivselt vastava piirkonna organeid. Vastavalt hirmule on kanal kinni ühel või teisel kõrgusel ja vastavad organid haigestuvad. Mida rohkem stresse, seda kindlamalt sulguvad energiakanalid.

Hirmud ja nende jaotus inimkehas:

1. **Hirm, et *mind ei armastata*** – valitseb pead, kaela, õlavöödet, käsi ja selga kuni III rinnalülini. Lisaks eelpool toodule tekitab see hirm laste kaasasündinud südameriket – ovaalava avatust – juba 25% vastsündinutest (ametliku statistika järgi). Tegelikult märgatavalt rohkem. Selle taga on ka sagedased hingamisteede haigused, astma, reuma, nahahaigused k.a. allergia. Südame ülaosas paremal pool asub rütmiregulaator – siinussõlm, mille energiablokeering tekitab rütmihäireid.

2. **Hirm + armastustunded + süütunded** – valitsevad selga IV-V rinnalüli kõrgusel, keha esiküljel aga südame keskosa, kopsuvärateid ja rindu.

   Hirm, et *mind süüdistatakse, et ma ei armasta* – tekitab südamehaigusi: klapirikkeid, infarkti, isheemiatõbe. See on praegu tihti nende noorte meeste (naistel vähem) südamevaevuste tekitaja, kes on oma lapsepõlvekodus pidanud kuulama oma vanemate süüdistusi, kardavad seda ise ja peavad nüüd kuulama sama oma naise suust. Ei pea olema sõnaline süüdistus, samuti toimib kurb nägu, pisar, ohe, kulmukortsutus, eriti kui see on põhjendamatu. Süütundega inimene on hell, ta näeb süüdistamist isegi seal, kus seda

ei ole. Sama haigus tabab ka armukadeda abikaasat. Samal põhjusel iseenda süüdistamine on sama toimega – paljudel, kes peale lahutust või peale abikaasa surma kahetsema ja ennast süüdistama hakkavad, tekib isheemiatõbi, mis viib infarktini.

Ise süüdistan, et *teine ei armasta mind.* Kui naine oma hirmuseina taga ei oska mõista, et tema ise ei saada oma armastust mehesse, ega võta mehe armastust vastu, nutab, hädaldab ja läheb armukadedalt tigedaks, siis tal haigestuvad rinnad. Healoomulisest rindade tihenemisest võib areneda rinnavähk. Ainult pahatahtlik viha tekitab vähki. Aga viha tekib hirmude kuhjumisest.

Hirm, et *keegi kedagi süüdistab, et ei armasta.* See on sageli laste probleem, sest nemad on sunnitud vanemate elu kõrvalt vaatama. Äge tüli kodus ja laps saab kopsupõletiku. Pidev pinge vanemate vahel sõltumata põhjusest ja laps saab kopsutuberkuloosi. Täiskasvanutel on sellest stressist samad haigused, ainult neil on haiguse algus varjatum nagu täiskasvanud isegi.

Tuberkuloos on hädaldamise haigus. Oleme harjunud tuberkuloosi kopsuhaiguseks pidama, aga ta võib paiga leida igas organis. Vabastage oma hädaldamine ja tuberkuloos kaob.

3. **Hirm + süütunded** – valitsevad VI-XII rinnalülini, keha esipoolel südame tippu, rindkere alaosa ja ülakõhtu.

   Hirm *olla süüdi* või kui ise süüdistan. Tekivad südamelihase, kopsukelme, diafragma, maksa, mao ja põrna haigused. Kuna selles piirkonnas on päikesepõimik oma võimu ja valitsemise energia laoga (aga võimutsemine on alati negatiivsus), siis siin tekib ka kõige kiiremini viha ja soodne pinnas vähi arenguks. Vaistlikult teab iga inimene, et vihane võimutsemine on taunitav isegi ühiskonnas, siis oma kaugeleulatuvaid eesmärke varjatakse ning peidetakse viimse võimaluseni ja vähk arenebki täpselt vastavalt soovitule – varjatult ja kaugeleulatuvaks.

4. **Hirm + süütunded + majandusprobleemid** – valitsevad nimmelülisid. III ja IV nimmelüli on suguelundite lülid. V nimmelüli on põie lüli. Majandus on looduse poolest mehe osa. Naine on kodusoojus ja armastus. Kes loodusseadusi rikub, see ise kannatab.

   Hirm, et *mind süüdistatakse, et ma ei toida peret, et ma ei saa*

tööga hakkama, et ma ei oska majandada, et ma ei ole õige mees jne. **tõmbab ligi impotentsuse ja teised suguelundite haigused.** Sama toime on analoogsetel enesesüüdistusel.

Kui naine ei oska naise kombel majandusasju ajada, siis tal tekivad nn. naistehaigused. Kui naine sekkub mehe tegemistesse võimutsevalt, alandavalt, muretsevalt, kiuslikult jne., siis see on mehe mitteusaldamine, mehe alandamine. Kui naine peab ennast olude sunnil, *elu on selline* tavatsetakse öelda, tugevamaks = majanduspooleks peres, siis see pere on pahupidi pere. **Naiselik naine ei põe naistehaigusi.**

Majandusega tegelevad naised on sageli lastetud. Kui naine võtab endale liiga suured töökohustused, siis ta vaagen ja alakeha peavad kannatama. Laps on armastus ja teda tõmbab ligi ainult armastus, ema materiaalsed mõtted peletavad ta eemale.

5. **Hirm + majandusprobleemid** - valitsevad alakeha ristluust varbaotsani. Ristluu on seksuaalenergia = kirg.

   Inimene, kelle kirg on blokeerunud hirmust majandusprobleemide ees ehk teisiti öeldes inimene, kes pidevalt muretseb oma rahakoti pärast, läheb voodisse rampraskelt magama, mitte seksima. Ja kui ta lähebki oma kirge kunstlikult üles ärritades, siis seda kauaks ei jätku. Statistika näitab, et noorte ärimeeste kõige hirmutavam tervisehäda on impotentsus. Kui mõned aastad tagasi oli see veel kõrgeltarenenud läänemaade probleem, siis nüüd on ta meil samuti.

   See, kes tunneb rahaasjade pärast hirmu, sellel ei saa need asjad korda ja impotentsus kimbutab ka. Kõik alakeha haigused, olgu see puusaliigeste deformeerumine, luumurrud, veenide haigused, gangreen või lääpatallatud sussid, on majandusmuredest. Mida madalamal - lähemal varvastele - on haigus, seda vanem on probleem.

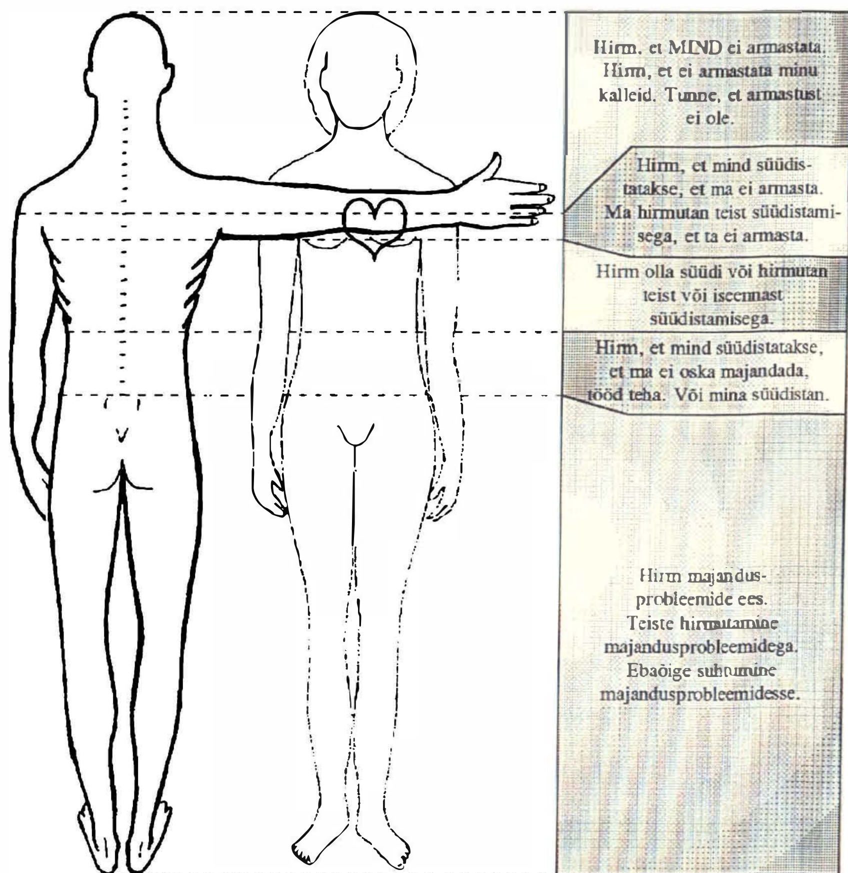
Eriliselt raske on mõista majandusprobleemide korrastamist. Kuidagi ei suuda inimene majandust ja armastust ühte lahtrisse paigutada. Rõhutan veel - ilmas on ainult üks energia ja see on armastus. Kõik elu väljendusvormid on armastusenergiast, ka majandus. Materiaalsed asjad on vaid tihedam energiastruktuur.

Kui inimene ei ole vabastanud endast hirmu majandusprobleemide ees,

siis tal peavad majandusmured olema. Kuna enamik tänapäeva inimesi andestamise tarkust veel ei oska, siis on ju loogiline, et majandus peab kriisis olema. Te ju tahate hirmu tunda.

Kui Te ootate oma majandusprobleemide lahenemist või nõuate teistelt nende lahendamist, sest Te olete elus kergelt hinganud ainult siis kui kõik on korras, siis Te olete eksiteel. Näiline heaolu periood möödub kiirelt ja probleemid tulevad uuesti ning hullemini. Te ei ole elutarkust ära õppinud, sellepärast. Ei saa kaduda tagajärg kui põhjus on alles.

Inimkonna valitseja - HIRM



NÄIDE ELUST.

Mõni aeg tagasi ütles mulle üks printsipiaalne materialist, kes vihast punetama hakkas, kui ma talle ütlesin, et ma teda enne aidata ei saa kui ta oma mõttemaailma vaimu avamiseks parandama ei hakka: *"Eks tõestage, et mu vaim kinni on!"*

Ta tuli teist korda vastuvõtule!!! Miks? Sest ta pidas ülimaks solvanguks, et talle öeldi, et ta pole vaimne. Mulle oli üllatus, et ta täielikult vaimselt blokeerununa nii väga vaimse nime tahtis omada. Ta tuli põhjendama, selgitama, demagoogitsema ja nõudma õigust, sest kusagil ei ole kirjas vaimsuse kriteeriume. Ta oli 25 aastat ju ainult laua taga tööd teinud! (Justnagu labidatöö vaimu sulgeja oleks.) Ta pidas mõistusetööd vaimseks ilma vähimagi soovita oma mõtlemist muuta.

Ei olnud mul muuga tõestada kui et: *"Teie ninast tulev mädahais, mille põhjuseks on aastatega solvumise vihaks muutunud hirm, et* ei minust ega minu tööst ei peeta lugu *ja Teie kangekaelne süüdistamine, tõestavad Teie vaimu suletuse. Te olete kogu maailma peale ääretult solvunud."* See teda loomulikult ei rahuldanud.

Kahe kuu pärast istus mu ukse taga täielikult muutunud seesama mees. Tema agressiivsusest ei olnud midagi järel. Tekkinud impotentsus oli mehe täielikust hävingust päästnud. Nüüd oli ta valmis vaimsete tarkuste vastuvõtuks. Ei ole halba ilma heata.

Andestamisega avaneb vaim ja lahenevad probleemid

Tavaline reageering on, et *ega see nii lihtne ka ei ole, kui Te räägite.* Uskuge, kergem on, kui Te vabastate stressid ja siis järjest kergemini oma materiaalset elu elate kui buldooserina eluraskustest teed läbi rajate nii, et buldooseril tükid taga.

Tänapäeva inimene teenib varanduse kogumisega, andmisega, kinkimisega, silmakirjaliku annetamisega ja lihtsalt jõukas-olemise-näitamisega endale armastust, austust, kiitust. Ometi stresse see ei vabasta ja terveks ega õnnelikuks ei tee. See on vägisi vastutuult minemine, valest otsast alustamine.

Kui alustada õigest mõtlemisest, stresside lahtiandestamisest, siis tuleb õige majandusprobleemide lahenemine justkui iseenesest. Siis annan ilma hinges kahetsemata ja ei oota, et teised minu heategu märkaksid. Heategija ei oota pisimatki tänu, olgu selleks või tema poolt tehtud heateo märkamine.

Näiteks kui ma läheksin suviselt valgel ööl kodu poole ja näeksin, et üks peremeheta golfiväljak on hooletusse jäetud. Ta ootab minu abi. Ah et miks just minu abi? Miks ta muidu minu teele jäi! Kaalumata aega, kohta ja muid segavaid faktoreid, käärin käised üles ja asun tööle. Suvine öö on kõike võimaldav. Hommikuks on korras väljakut ilus vaadata. Pool linna vaatab tehtut ja imetleb, mina koos nendega nagu näeksin seda esimest korda. See tunne on mul siiras. Ja kui nüüd keegi hakkab otsima tegijat, siis otsin minagi, olles juba unustanud, et ise selle tegin. Ja kui ma järsku oma tegu teadvustan, siis mul ei ole pisimatki vajadust öelda, et mina seda tegin. See oleks heategu.

Materialismi õppetund on inimkonnale andnud majandusprobleemid.

Kes endast oma hirmu majandusprobleemide ees ei vabasta, sellel peavad majandusprobleemid olema.

Kes oma viha majandusprobleemide pärast ei vabasta, seda peavad majandusprobleemid hävitama.

See toimub võrdväärselt igaühe hirmu ja viha suurusele.

Viha vihase viha pärast

Laps elab vanemate stresside sees. Lisanduvad ta enda stressid. Seepärast on tõsi, et iga järgnev põlvkond on haigem eelmisest. Kõik eelmiste sugupõlvede vead oleme siia ilma sündides ise endale jõukohase raskusena võtnud, sest meie vaim teab, milleks me oleme suutelised.

Hirm, et *mind ei armastata* vallandab lapsel stresside ahela.

Sünnil saadud süütunne ema ees, edasi süütunded valedest tegudest, aga sellisel lapsel läheb kõik ikka risti vastupidi, tekitavad süütunde kriitilise kuhjumise.

Süütunne kasvab üle hirmuks - *mis saab, ma olen ju halba teinud?* **Hirm** tõmbab hirmusid ligi.

Sõltumata east tekitab hirm kuhjudes **viha**. Igast lapsest saab täiskasvanu, kelles stresside osakaal kasvab võrdeliselt kehakaalule ja aastatele, kui inimest õigesti mõtlema ei õpetata.

Viha põhjustab kuhjudes hävingu.

Vihal on arengustaadiumid:

1. Hirmunud viha.

Selle toime on hästi näha tänapäeva lastel, kes näevad vanemate viha, rahulolematust, tülisid jne. Nähes, kuidas hävitatakse suurimat väärtust, mis üldse olemas on - armastust, püüavad päästa, mis päästa annab. Nad muutuvad rahututeks, närvilisteks, püüavad purustada hirmuseina, et armastus voolama pääseks, aga nende eesmärki ei mõisteta. Ja lapsed haigestuvad allergilistesse haigustesse. Ükskõik missugune meditsiiniline diagnoos ka pannakse, hiljem kujuneb sellest nahahaigus. Neil on ühine omadus - terveks ravida neid ei õnnestu enne, kui ei ole vabastatud hirmunud viha. Allergia on protestiviha.

Kui lapsel on väga suur hirm, et *mind ei armastata*, siis ta suleb suu, ei protesteeri - pailapsi armastatakse enam - ja ta saab endale lämmatatud hirmu haiguse - astma.

2. Vihane viha.

Selle toime on praegusaja maailmas väga hästi näha - kõik sõimavad kedagi sõltumata ajast, kohast või eneseväärikusest. Kõik otsivad halba ja leiavad. Leidja saab sapikivid. Kibe terav kättemaksuhimuline viha on leidnud füüsilise väljenduse. Vihavaenlaste arvule vastab sapikivide arv. Kirurgid võivad oma operatsioonitehnikat ja aparatuuri täiustades kogu maailma sapipõied välja lõigata, aga viha jääb...

Kui inimesel on suur hirm, et *mind ei armastata*, siis ta suleb suu, kannab hinges salaviha ja saab omale neerukivid - märgatavalt raskema haiguse.

3. Pahasoovlik viha.

Kui inimene vannub, neab ja sajatab vihavaenlase nina all, siis

tõuseb tüli. Tüli on halb asi, aga tal on väga hea külg - selgub tõde, saabub lahendus. Vihkaja saab endale aeglaselt areneva ja kergemini avastatava vähi.

Kui inimeses on suur hirm, et *mind ei armastata*, siis ta suleb suu ja kannab oma pahasoovi vaikides, tehes kõigile püüdlikult head. Ta hinges võib olla inimlikult vägagi põhjendatud tigedus, aga tema keha põhjendusi ei vaja. Kui ta ära sureb, siis kõik ütlevad: "*Ilmaelu ei ole õiglane! Halb elab ja õitseb, aga hea inimene peab hirmsates piinades lahkuma.*" Inimkond oma hirmust blokeerunud arukusega ei saa arugi, mis on halb ja mis on hea.

Pahasoovlik viha ei rahuldu kättemaksuga. Isegi kui vihavaenlane sai rängalt kannatada, tundub, et ikka ei ole talle tasumiseks küllalt. Pahasoovijal on alati tunne, et ta on pahategija suhtes liiga leebe olnud.

Kisakõri, kes oma meelepaha välja karjub, saab ainult oma ebaintelligentsuse pärast elult karistada.

Sageneb laste vähktõbi. Vähihaiged lapsed on varaküpsed. See tähendab, et nende loomulik aja jooksul kogunev stresside kogusumma, nende kannatuste karikas on tänu vanematele kiiresti täis saanud ja üle ääre hakanud ajama.

NÄIDE ELUST.

Aitasin elust lahkuda noorel kopsuvähihaigel naisel, kes sai ilma vaevusteta, nii nagu äkksurma läbi, ära minna kolm tundi pärast seda kui oli mulle tunnistanud, et nüüd tahab ta oma mehele öelda kui hea ta mees on!

15 aastat, kogu oma abielu jooksul, ei olnud ta seda tundnud. Ta oli oma kibestumise ja süüdistamised naerva maski taga pahasoovlikuks vihaks kasvatanud. Teised pidid nägema kui eeskujulik pere neil on. Ärinaise aktiivset elu elades oli ta hinnatud spetsialist, imetletud ja austatud. Ta sai kõike, mida tahtis.

Tema keha arvas teisiti. Loodusseadused määravad saatuse. Selle mehe armastust, keda ta omada tahtis, ei osanud ta saada, sest enne ootas ta andmist mehelt. Mõlemapoolne kibestumine suruti pere nimel kannatusega tuimaks. Mees leidis väljundi, kuid naine ei

talunud alandust.

See naine ja mees olid teineteise jaoks lukus. Mõlema peresisene suletus oli lapsepõlvekodust alanud, ka vanemad elasid ühiskonnale. Nende suured ideaalid purunesid, sest puudus armastus.

Naine tegi endaga väga suurt tööd. Ta oleks surma võitnud, kui pere oleks kaasa aidanud. Kahjuks seda ei juhtunud. Tema surm õpetas mind nägema ilusa elu armutut inetust. Vaimus palus ta minult suurt kirevat lillekimpu kaasa ja ma andsin talle selle. See kimp oli nii ebamoodne - karikakrad, rukkililled ja suured punased moonid sinkjasmusta öö taustal.

Seni oli ta oma lihtsaid vajadusi eitanud.

Kes vabastab oma hirmu, et *mind ei armastata*, see avastab üllatavaid asju. Selgub, et halb ei olegi enam nii halb ja hea ei olegi enam nii hea. Ja keegi ei tahagi mind enam süüdistada. Teine ei olegi enam tige, nagu ma enne temast arvasin. Kõik lihtsalt on oma heas ja halvas, aga see on mõistetav, lihtne ja loogiline. Tulemuseks on hingerahu, elurõõm ja loomulikult tervis.

Mida kauem üks stress inimeses püsib, seda enam kasvab ta vihaks. Näiteks neelab inimene kurbust, sest ta tunneb, et teda ei panda tähele, temast ei hoolita, ta pole kellelegi vajalik. See stress on hirm, et *mind ei armastata*. Püsides kasvab see hirmuks, mis on juba tuntavalt hirmutav, sest keegi ei taha üksi olla. Ja ühel heal päeval on see inimene juba vihane, sest teda ei armastata, vihane, et temast ei peeta lugu jne. Ja see kõik ajab vihale.

Viha vihase viha pärast ajab vihastama.

Õnn õppida halba heastama

Inimene sünnib ilma selleks, et õppida. Mitte ühelgi inimvaimul ei ole muud eesmärki.

Vaim teab kõike, mis ta eelmistes eludes on õppinud ja näeb oma

tulevast elu ette. Vaim teab, mida ta veel peab ära õppima. Õppimine toimub läbi halva - meie nimetame seda nii. Vastavalt oma elu eesmärgile valib vaim omale suure armastusega vanemad. Ta valib need vanemad, et need talle võimaldaksid seda halba, mille läbi ta targaks saaks.

Kujutage ette, et täiskasvanu saaks valida endale lapse suurest lastehulgast. Kas ta valiks halvema? Kas Te ise valiksite? Aga laps valib oma vanemad halva pärast, et seda halba armastama ja mõistma hakata. Küll peab see armastus suur ja puhas olema! Me oleme kõik oma vanemad nii valinud.

Me tuleme siia ilma, et heastada oma vanemate halba, et selle läbi muutuda heaks. Kui ise selle tehtud saame, siis on elu õppetund täiuslik - vaim on tarkuse omandanud. Seepärast ei tohigi keegi inimese häda *ära võtta.*

Kallid inimesed! Kas Te mõistate, et vaimuna, enne kui Te lapsena sünnite ilma, tulete Te armastama oma vanemaid nende halva pärast. Ainult halva pärast! Sest ainult läbi selle halva tuleb tarkus.

Laps tuleb ilma selleks, et kõik, mis vanemad on valesti teinud, õigeks teha.

Vanemad tahavad, et laps nende vigu ei kordaks, et teeks kõik õigesti.

Seega nii lapsel kui vanematel on täpselt ühesugune eesmärk. Kui mõlemad pooled seda teadvustaksid, kui nad seda mõistaksid, siis ei hakkaks vanemad sundima last tegema seda, mida laps juba niigi teeb. Sundimine tekitab protesti ja ilus eesmärk on vastupidise suuna saanud. On alanud laste ja vanemate vaheline võitlus. Põhjuseks on arukuse blokeering hirmust, et *mind ei armastata.*

Laps ei teadvusta endale, et mida halvemad vanemad ta endale valis, seda rohkem ta plaanis selles elus õppida. Tema jaoks ei ole vanemad halvad, tema jaoks on nad kõige paremad. Mida rohkem negatiivsust vaim heastab, seda targemaks ta saab.

Kui Te nüüd arvate, et parem on siis mitte enam õppida, siis olete endale surmaotsust määramas. Kui kõik on õpitud, siis tuleb surm. Ja kui Teie vaim teisiti oma elu näeb kui Teie mõistus, siis seisavad mõistusel selle pärast suured kannatused ees. Paluge oma viga andeks ja võtke teadmiseks, et vaim ei ole laisk.

Laps on isa ja ema summa

Üheski lapses ei ole sündides mitte midagi vähemat ega rohkemat kui tema ema ja tema isa. Kõik, mis on lapses, seda hakkab ta endale ligi tõmbama. Nii hakkab ta oma elu õppetükke õppima, kuni selgeks saab.

Niikaua, kuni me seda ei teadvusta, ei oska me ei vanemaid ega iseennast mõista. Seepärast tavaliselt laps oma vanemaid tõeliselt ei tunne. Samuti ei tunne ta iseennast.

Isa on sümboolselt lapse luustik.

Selline kui on minu isa hingeliselt, selline on minu luustik. Isa on minu füüsilise maailma tugi. Luustik on karkass, mis kõike toestab.

Kui isa on nõrk, siis luustik on nõrk. Kui isa on rabe, siis purunevad lapse luud või hävitab mõni haigus nende tugevuse. Kui isa on sisemiselt nõrk, aga tahab last jõuga enda sõnade järgi koolutada, siis tekivad kaks vastupidiselt toimivat jõuõlga ja lapse luustik deformeerub. Aga lapse vaim on valinud endale isa mitte luude murdmiseks ega muul kombel hävitamiseks. Isa peab andma vastupidavuse, jõu, mõistuse, tugevuse eluteel ainult edasi minna. Isa on minu materiaalse elu alus.

Isa võib olla deformeerunud luustikuga kääbus, aga kui laps teda armastab, austab ja kogu oma elu isa tugevaid külgi armastab, isa nõrku külgi teadvustab ning mõistma ja armastama hakkab, siis selle lapse luustik ja materiaalne elu on korras. Selline laps armastab oma isa sellisena, nagu ta on. Ta ei armasta ainult hea pärast.

Isa autoriteet tuleb taastada, siis tervenevad luud. Hea on, kui isa seda ise teeb. Selleks on isal vaja kõigepealt andestada oma emale ja oma naisele, et nad meessugu näha ei oska, et nad meessugu oma vihaga hävitavad.

Deformeerunud luudega lapsi saavad aidata nende vanemad. See ei ole aitamine kui isa tuleb ja püüab tõestada, et tema on erand, kelle kohta loodusseadused ei kehti.

Lapse luustik räägib tõtt ka siis, kui laps oma isa sõnades maailma parimaks peab. Tema keha ei küsi mispärast inimene ei julge tõtt tunnistada. Sõnades võib petta ja veenmisega mõistust alt vedada, aga lapse keha seda ei arvesta. Kelle laps ei parane, see otsigu põhjust enesest, leidku lapsega teineteisemõistmise aus tasand.

Oma olukorda saan ma parandada järgnevalt:

1. **Annan kõigile andeks, kes minu isa minu silmis ja südames on halvustanud, eriti emale,** kes mind ilmale kandes ja kasvatades minu isa alavääristas, kuna ei mõistnud mehe hinge. See on tänapäeva naissoo võimuahnuse õppetund. Ema, kes vajab meest ainult lapse sigitamiseks, kuna tal on meessoost oma arvamus ja mis loomulikult on mingil põhjusel halb, saab sageli endale haige lapse. Ema, kes on küll üksik ja sünnitab lapse, aga ei ole meessoo vastu leppimatu, saab terve lapse.

2. **Annan endale andeks, et ma seda teha olen lasknud ja selle väärpildi isast endasse olen võtnud.** Annan endale andeks, et ma oma isa tõeliselt tundmata, teda ainult väliselt tundes ja hinnates, ei ole oma isa näinud tavalise inimesena oma heas ja halvas.

3. **Palun oma kehalt andeks, et olen oma luustiku sellega haigeks teinud.** Teisiti öeldes - läbi kannatuste õpinud.

4. **Annan oma isale andeks, et ta oma autoriteeti minu jaoks ise ei taastanud,** et ennast isegi ei tundnud ja iseend elu negatiivsuse käest ei vabastanud, võttes minult ära tõelise isa.

5. **Palun oma isalt andeks, et ma talle haiget olen teinud, et oma elu tõelist eesmärki teadmata teda alandanud olen.** Et ma teda kui inimest tema heas ja veas pole näinud, et ma tema head südamega ja halba mõistusega pole osanud võtta jne. Tehke seda isegi siis, kui Te isa enam ei ole või Te pole teda kunagi näinudki. Vaatamata kõigele on Teie isa Teie vaimuna alati Teis ja Te ei saa temast vabaneda, isegi kui väga soovite. Ainult seda isa ja tema halba olete Te vajanud! Manalateed läinud isa vaim vabaneb, kui Te talle andestate ja sellega saab Teie materiaalne elu tiivad.

Mida rohkem Te andestate, seda enam Te mõistate, mida ma tahan Teile selgitada. Luustiku haigus näitab ainult ühte - Te olete oma vaimu õppimise oma mõistuse blokeeringu tõttu ära rikkunud ja Teie keha koputab nõudlikult uksele.

Kes peab oma isa halvaks, aga endal on sirge selg ja tugevad luud, see ei tea, mis on hea ja mis on halb. Kui Te seda mõistma ei hakka, siis olete oma isalt saadud kõige suuremat varandust halvasti hoidnud ja hävitate oma

luid.

Sageli annab vale ettekujutuse ema suhtumine, ema pettumused ja, mis siin salata, emade suured tahtmised ning hingeelu petlikkus. See teeb isad tigedaks. Ema, kes otsib kaastunnet *oh mina vaene õnnetu* olemisega petab tõe nii ära, et ka ise usub seda.

Materialismiaja naise valitsemise negatiivne toime mehele on tugev ja laastav. Püüdke oma isa mõista, mitte hukka mõista. Isade hing on habras. Ja kui halvasti emad seda hoiavad!

Aga kui vastuvõtule tuleb deformeerunud ja pehmenenud äärmusliku luukoe hävinguga inimene, kes ütleb, et tal on kõige parem isa maailmas, siis on see inimene, kes eitab halba või kardab seda teadvustada. Tema isa halb – see on isa nõrkus (aga isalt vajatakse tugevust) – on eriliseks headuseks nimetatud. Hea õnnetu inimene, kellele kõik halba tegid, eriti ema. Aga võib-olla ema ei teinudki liiga? Lihtsalt isa oli nõrk inimene ja see tuli tal juba vanavanematest?

Sageli on vanemate hästivarjatud saladused lapsel tõesti teadmata ja põhjustavad haigusi. Selline laps on ise ka salalik – ta tuli õppima varjamise ja valetamise õppetundi. Ehk teisiti öeldes tuli ta tsivilisatsiooni tüüpilisi õppetunde õppima.

Rõhutan – see, kes endale halba ligi tõmbab (teisiti halb tulla ei saa) on negatiivse mõttelaadiga ja kui Te oma isale andestate, siis ei ole Te sellega oma isa halvaks teinud vaid olete, vastupidi, oma isa hinge koormast vabastanud. Te tegite selle ära, mis isal Teie jaoks jäi tegemata, kuna ta ei osanud ja seepärast tema hing vaevles siiani.

Iga laps vajab hingeliselt tugevat isa. Isale tuleb ta nõrkus andestada, isa nõrkus on lapsele õppetükiks, mis õpetab kuidas tugevaks saada. Hingelt nõrk inimene läheb stresside kuhjudes, ebaõnnestumiste summeerudes kõige tigedamaks. Tugev inimene ei lähe kunagi tigedaks – tal pole vaja kedagi peletada, temale halb ei lähene.

Kui isa on hingeliselt nõrk inimene, siis on algpõhjus tema emas ja see süveneb temas Teie emaga elades. Iga isa on alati tugev niipalju, kuipalju Teie ema teda armastab.

Nõrk inimene tuleb siia ilma õppima tugevaks saamist. Tugev tuleb õppima nõrga mõistmist, toetamist, abistamist ja õpetamist. Elu armastab tugevaid. Elu viivad edasi tugevad. Mida rohkem on tugevaid õigesti mõtlevaid inimesi, seda vitaalsem on inimkond. Mida rohkem on tugevaid

valesti mõtlevaid inimesi, seda kiiremini hävineb inimkond.

Ema on sümboolselt lapse pehmed koed.

Selline kui on ema loomus, sellised on lapse pehmed koed. Mõelge ja otsige analoogiat ema iseloomu ja enda rasvkoe, lihaste, organite ja ka erinevate emotsioonide vahel. Andestage oma emale ja temaga seotud probleemidele samuti kui isale.

Emale andestamine on väga raske, aga õnnistav töö. Sellest tuleb järgnevas veel palju juttu.

Isa on lapse vaim, ema on lapse hing

Igal inimesel on Jumalik algolemuslik igavene vaim ja hing. Vaim tahab targemaks saada ja selleks peab ta tulema füüsilisse kehasse, et õppida veel õppimata õppetunde. Hing seob vaimu kehaga. Siia ilma tullakse läbi vanemate, kes annavad enda energia lapse algolemuslikule vaimule ja hingele. Õigem oleks öelda, et vaimu algenergiast ja eelmiste elude isade energiatest summeerub lapse vaim ning hinge algenergiast ja eelmiste elude emade energiatest summeerub lapse hing. Iga uus elu lisab uut tarkust vaimule ja hingele. Meie selle elu ülesanne on õppida tundma oma selle elu vaimu ja hinge, et kinnistada see tarkus juba olemasolevale.

Kujutage ette teed, kus lähevad üksteise järel kolm rändurit - mees, naine ja laps. Need on minu vaim, hing ja keha.

Mees seal teel on mu isa. Tema on valinud mu elutee, tema sillutab mu jalgealuse (materiaalsuse) selliseks, nagu mina siin elus õppimiseks vajan. Tema on vorminud ka minu taevavõlvi (vaimsuse), olgu see siis kõrge, kerge ja kuldne või madal, raske ja tume. Sedagi olen ise tahtnud. Mida vanem mees ehk mida vanem vaim, seda häirimatumalt ta läheb, sest ta näeb elu terviklikult tema heas ja halvas. Talle on kõik mõistetav, tema läheb tarkusi kogudes ainult edasi.

Minu hing on nagu naine, kes kõnnib mehe kannul. See on mu ema. Tänapäeva inimese hing on tavaliselt rahutu. See on tänapäeva naise olemus.

Keha on laps, kes vajab oma teel liikumist edasi. Kes ei liigu, see hävib. Liikumise takistajaks võivad olla nii hing kui ka vaim. Põhimõtteliselt siiski hing. Hing on elu õppetundide eriti raskeks ja meeldejäävaks tegija, seega potentsiaalse hea võimaldaja.

Isa on pea, ema on kael, laps on keha.

Tänapäeva inimese põhiprobleem on see, et vaim ja keha on teineteisest kaugel. Peame igaüks jõudma nii kaugele, et kael ühendaks pead ja keha õigesti, et hing ei lahutaks vaimu kehast. Et ema ei oleks sein isa ja lapse vahel.

Keha haigused on tingitud vaimu ja hinge tasakaalutusest. Kõikvõimalikud isa ja ema vahelised ebakõlad, mõistmatus, tülid, lugupidamatus, alandus, viha, lahkuminek jm., mis kehas negatiivseid emotsioone esile kutsuvad, tekitavad lapses samalaadilisi edasiminekuhäireid.

Ka kodust põgenemine, end töökohustustega õigustades, on mõttetu. Isa, kes sageli komandeeringutes viibib - revideerige oma mõtteid, eriti kui Te laps Teie äraolekul luid murrab - need murtud luud on Teie hingeelu peegeldus.

Kahju on vaadata lapsi, kes vanemate enesekaitse monoloogi kurva muigega jälgivad - nad teavad, et ta vanem räägib igal juhul musta valgeks, isegi kui sellega kõige kallimale haiget teeb.

Laps on valinud endale vanemad ja reageerib vastavalt pettusele. Selleks on oma teest loobumine, vanemate nimel enda ohverdamine, ärritumine või viha nende vastu, kurbus, nutulisus, kibestumine, abitus, kättemaksuhimu, lahtiütlemine jne. Kõik need stressid ootavad vabanemist.

KALLID VANEMAD!

TE VÕITE VÄLISELT OLLA MILLISED TAHES, TE VÕITE MAAILMA SILMIS OLLA ÜLEKULLATUD JA AUPAISTES SÄRADA, SEST INIMKOND VAJAB KA IIDOLEID, AGA OMA LASTES OLETE TE ALASTI TÕES NAGU JUMALA PALGE EES. KUI TE TAHATE SIIRALT END HEAKS TEHA, SIIS VAADAKE OMA LAPSI JA ELAGE NII, ET NAD OLEKSID TERVED. TERVIS ON ELU PEEGELPILT. KUI LAPS ON HAIGE, SIIS ON VANEMAD VALESTI ELANUD.

Tänapäeva inimene tegeleb enesepettusega ja petab teisi. Oma sisemine mina peidetakse näilise headuse taha nii, et ise ka ennast uskuma hakatakse.

Mõeldakse välja igasuguseid ilusaid kampaaniaid, mis on seestpoolt -

oma põhiolemuses - mädad ja tulutud. Reklaamitakse - "Ära löö last!" - aga see poolik eesmärk tekitab protesti. Peaks olema - "Ära hävita lapse hinge!" - siis saab keha hoitud iseenesest.

Armastava vanema kasvatav vits on igal maitsjal kord tänusõnadega hea õpetuse eest keelel, aga valeliku või vihkava vanema ükskõikne põlglik seljapööramine rebib lapse südamest ilma kätt tõstmata tüki välja. Vanem, kes vihahoos käratab lapsele - *"Sa pole enam minu laps! Mine kus tahad! Sul pole enam vanemaid!"* - on lapse tapnud. Hilisem tüli naljatoonis meenutamine ei paranda asja ja teeb lapsele ikka jälle haiget.

Igal vaimul on oma tee, mis läheb päikesesse. Sellel teel lähevad mees, naine ja laps. Isa kui vaim valib selle tee. Kui mu tee on hele, siis tänu minu isale. Kui tee on tume, siis samuti tänu minu isale. Aga seegi on elu õppetund, mida ise tahtma tulin. Lapsele on hästi näha eesminejate selja taga olevad varjud.

Mida kuldsem on päike, seda tugevamad on varjud. Vari on vanemate negatiivsus. Laps on tulnud, et seda negatiivsust armastada, et targaks saada. Läbi andestamise saab ta seda teha, saab hakata mõistma oma vanemaid. Vanema halb muutub risti vastupidiseks heaks - see ongi lapse elu õppetund.

Varjud kaovad ja need kaks - naine ja mees - mahuvad oma eluteed kõrvuti käima. Tee on niimoodi kindel ja tasakaalus. Laps saab nende vahele tulla, oma peod vanemate pihku poetada, et koos edasi minna. Niikaua, kuni lapse kasvades jääb tee kitsaks. Siis läheb ta vanematest ette - järgmine põlvkond peab ikka edasi jõudma. Niisugusena ihkab iga vaim oma elu õppetükke ära õppida. Nii oleks võimalik, kui inimene õigesti mõtlema õpiks. Nii sünteesib laps oma vanematest *mina ise olemist*.

Inimese eluteel lähevad need kolm. Igaüks on iseseisev tervik, kes peaks ise endale vabaduse kindlustama. Aga tavaliselt nad ei tee seda, nad hoopis segavad üksteist.

Inimene ei oska olla vaba, ta ei teagi, mis on vabadus. Füüsiline vabadus ei tee hinge vabaks ent füüsiline vangisolek ei piira hinge vabadust.

Sümboolselt saaks keha takistustest mööduda nii vasakult (isa poole hoides) kui paremalt (ema poole hoides), isegi alt tunnelit rajades või üle minnes, kui vaid oskaks.

See, kes alt läheb, on enesealandaja ja ta andku enesealandusele andeks, sest siis saab vanematele andestada, et nad last on alandanud.

Kes suure kaarega kõrvalt mööda läheb, see peab tavaliselt elus ebaausaid teid ja pettust kasutama. See peab enda heaolu nimel valulikult olukorralt, mida väga tahaks kõrvaldada, näo kõrvale pöörama, sest laps ei saa ju vanemaid õpetada. Kuigi see peaks olema loomulik, et targem õpetab, isegi kui targem on laps. Kes lapse otsest õpetust vastu ei võta, need peavad kaudselt läbi lapse haiguste õppima.

Vähesed püüavad halvast õigesti üle olla ja oskamatusest seda õigesti teha tuleb see üleolemine raskelt ja stressirikkalt. Üle osatakse olla halva eitamisega, tema mittenägemisega, tahtmisega ainult head näha, nagu halba ei olekski.

Õige oleks, et laps läheb sirgelt ja julgelt oma eluteel, andestades takistustele, mis vanemad ta teele on pannud. Nii puhastub tee negatiivsusest ja laps on ise selle halva heastaja. Nii sünnib väärtus, nii kasvab elutarkus.

Tavaliselt puuduvad inimestel selleks teadmised. Nii mõnigi inimene saab meie juures teada oma vanemate valguskartvatest tegudest, mis on tema haiguse põhjustanud. Ta pole neid enne teadnud. Lapse keha ei küsi, kas vanemad on ausad või mitte, tema ainult õpetab järjekindlalt.

Tarvis on mõista, et igas tervikus on hea ja halb. Kui halba ei näe, siis on viga vaatajas. Halba tuleb mõista mõistusega, siis ei tundu halb mitte halvana, vaid õpetajana, kellest tuleneb oskus elu õigesti hinnata. Vanema halba ju laps tahtma tuligi.

Vanavanemate pärandus

Vanavanemad annavad lapse vanematele vaimu ja hinge.

Küllap olete teadlik vanast tarkusest, et vanemate patud nuheldakse kolmandat põlve järglastele. Needsamad vanavanemad on need “patused”, kelle vead nuheldakse lastelastele. Kõik vanaemad ja vanaisad, kes koera ja kassina elavad, võivad lastelastes imetleda oma meistriteost, mitte otsida olematuid süüdlasi koolist ja tänavalt.

Loodus on andnud inimesele nii pika eluea, et ta oma lapselapsi – oma kätetööd – nii heas kui halvas näha saaks ja vigu ise parandada võiks. Kes seda teeb, see näeb, et lapselaps on käskimata muutunud heaks ja an-

destavaks, kes vanaisale-vanaemale hea meelega pai teeb.

Andestades vanaemadele ja vanaisadele hingevalu, mis nad minu vanematele on teinud, päästan oma vanemate stressiahelad vabaks ja saan ise tunda hingerahu saabumist. See on suur ja tänuväärne töö.

Ärge unustage, et Teie jaoks on Teie vanemad igavesti elavad vaim ja hing. Kelle vanemad elavad, selle vaim ja hing on igal ajamomendil oma vanemate oleku registreerija.

Minu hingevalu on seega minu ema valu, minu ema tervis on minu tervis jne.

Minu vaimutugevus on minu isa tugevus. Vaimuhaigus on isa hingevalust.

Kui vanemad on teispoolsuses, siis inimese sisemine heitlikkus tavaliselt kaob, ta rahuneb ja põhjendab seda sellega, et enam ei ole muret vanemate pärast. Eks seegi ole tõsi, ainult et elu füüsiliselt poolelt vaadatuna. Nüüd hakkab inimene tavaliselt seletamatut süütunnet tundma ja ükskõik, kui ilusasti ta end rahustada püüab – enam nagunii midagi teha ei saa – tema süütunne vanemate ees ei kao.

Kes ei oska või ei taha oma vanematele andestada, selle elu põhitöö jääb tegemata. Selle inimese hingele jääb igavesti süütunne. Aga süütunne teeb südame haigeks. Verevarustuse häirete käes aga kannatab kogu keha.

Hea ja halva õige hindamine valmistab enamikule inimestest raskusi. Halba, mis valjuhäälselt ja silmatorkavalt tegutseb, on kergem ära tunda. Petlik, salakaval headus võib kõiki, isegi selle käes kannatajat ära petta. Võtke appi oma tunded, jälgige inimeste silmi – seal on tõde. Siiras vaatab silma, tema sõnad ja silmavaade räägivad ühte keelt. Ja kui ei räägi, siis on ju loogiline, et varjatakse halba.

Andke petisele andeks, nii aitate teda julgemaks. Andke andeks kõigele, mis Teid häirib. Kui Te ise ei kannata teise silma vaadata, siis mõelge miks ja andestage oma stressile.

Enda tehtud väikeste vigade tagajärg tuleb endale.

Enda tehtud suurte vigade tagajärg tuleb lastele, et õppetund kibedam oleks.

Kõige suuremate vigade tagajärg tuleb lastelastele, et õppetund eriti valulik oleks!

Ikka ja jälle toonitan - ärge otsige haiguste põhjuseid mujalt kui iseendast. Aga iseendaks tuleb lugeda ka need, kes mulle elu on andnud kas otseselt (vanemad) või kaudselt (vanavanemad).

Näiteks järjest sageneva **suhkruhaiguse** põhjuseks on armastuseta abielu. Sellisest abielust sündinud laps on latentne ehk varjatud diabeetik, kelle armastuse puudus on juba kriitilisem. Kui see inimene oma pere elu ainult tööga püüab parandada, siis ta armastustunded on veel hapramad. Tema laps võib ootamatult, ilma mingi nähtava põhjuseta, haigestuda diabeeti, sest mitte keegi ei oska aimatagi, et mingi perekonnatüli võiks olla rohkem kui lihtsalt tüli. Lapse jaoks on vanemate tüli armastuse hävitamine. Väike tüli võib olla viimane tilk karikasse, mis vallandab suhkruhaiguse.

Seal, kus pere aluseks peetakse jõukust, on ebaedu puhul viha kerge tulema. Hävitav viha mehe ebaedu vastu pöördub süüdistades mehe vastu ja hakkab hävitama kõhunääret. Mees, kes niigi on võimatut püüdnud teha, vastab nüüd alandava süüdistamisega naise aadressil. Nii tekib viha teineteise helluse, õrnuse, magusate unelmate vastu. Sellistel hetkedel tekib elu mõtte kadumine, sest vastaspool on teise tõeliselt hellale ja intiimsele heasoovlikkusele haiget teinud.

Kõhunääre asub vasakus kehapooles - meespooles.

Kõhunääre on pehme kude - see on naine.

Haige kõhunääre on nagu agressiivne naine mehe valitsemispiirkonnas. Diabeet on naise hävitav viha mehe vastu ja mehe vastulöögina hävitav viha naise vastu, et *teine on elu õnne ja ilu ära hävitanud.* Diabeet on avaliku või salajase alatu ja väiklase ning reeturliku vihavaenu haigus. Diabeet tuleb sinna, kus muinasjutulised unistused ei ole teostunud.

Kõhunääre asub süütunnete piirkonnas. Suhkruhaigus on kõhunäärme Langerhansi saarekeste häving. Hävitab ainult viha. Seega - suhkruhaigus on süüdistamistega seotud. Süüdistab see, kes tahab teisest üle olla. Armastaja ei taha ja tal ei ole vajadust üle olla.

Vanas eas tekkinud diabeet näitab, et see inimene on oma töörühmamisega hakanud vananedes järjest enam vihkama oma abikaasat, sest ülemäärane töö on matnud armastuse. Ta ei mäleta, miks ta siia ilma sündis. Ta on unustanud, et töö on inimese jaoks, mitte inimene ei ole töö jaoks. Ta aina süüdistab ja hävitab teist, aga ise hävineb topelt. Vanas eas tekkinud suhkruhaigus on tüüpiline vanade naiste haigus. See on nende soov teistes, eriti mehes, vigade otsimisega enda elu magusamaks teha.

Keskeas diabeeti haigestunu keha räägib, et selle inimese vanemad ei ole teineteist armastanud. Nad on elus kõike muud tähtsamaks pidanud ja teineteist kõiges süüdistanud. Nende viha on elu nii kibedaks teinud, et lapse keha läbi peavad nad elu valesti magusaks tegemisest õppima. Suhkruhaigus on inimese keha püüd teha elu magusamaks.

Lapsena diabeeti haigestunu keha räägib, et tema vanaisad ja vanaemad ei ole teineteist armastanud ja pole tema vanematele armastamist õpetanud. Ju on neil midagi tähtsamat teha olnud. Kui mõlemad vanaisad-vanaemad teineteist vihkavad, siis on lapselapse diabeet eriti raske.

Kuna kõhunääre on pehme kude, siis algpõhjus on emapoolsetes vanemates. Kui suhkruhaige lapse luustik saab kannatada, siis on sama probleem ka isapoolsetes vanemates.

Üldiselt on suhkruhaigus immuunsüsteemi haigus. Immuunsuse tagab harknääre. Harknääre paikneb rinnaku taga hirmu, et *mind ei armastata*, valitsemise piirkonnas.

Diabeet on meditsiiniliselt pärilik haigus. Pärilikkus on lühidalt öeldes loodusseadus, mis ütleb et sarnane tõmbab sarnast. Me pärime oma vanemate olemuse, isegi kui meil midagi muud pärida ei ole, ja see on eluliselt kõige suurem väärtus, sest sealt tulenevad vaimu igavesed tarkused.

See inimene, kes andestab oma vanematele ja vanavanematele, see päästab nende hinged süükoormast ning vabastab samaaegselt kõigi nende ja iseenda hinge tuleviku elude jaoks.

Iga vanem, kes on jätnud oma lapse elu õigesti korraldamata, kannab oma hingel seletamatut süükoormat – ta viga on parandamata.

Iga laps, kes tuleb ellu oma vanemate halba heastama, et ise targaks saada, aga pole oma vanematele andestanud, seega pole vajalikku ära õppinud, tunneb samuti seletamatut süütunnet. Andestamise jõud on suurem kui ette oskame kujutada.

NÄIDE ELUST.

Vastuvõtule tuli naine – hirmudest hullunud vaimuhaige, kes oma elu heitlikkust ja psühhiaatrilisi diagnoose ei varjanud. Mida enam rääkisin talle tema probleemidest, mis olid ju pärit tema vanematest, aga mida tema ise tuli siia ellu tahtma, seda enam selgines tema

mõistus ja vastuvõtu lõpuks oli ta mõttelaad arukam kui iga teise nn. normaalse mõistusega inimese oma. Tema sisemine südamlikkus oli soe ja mõistapüüdev, aga oma hirmudes oli ta nagu põgenev metsloom. Ta oli sõnatult õnnelik, kui mõistis oma kombetu ja meestejahil tormleva ema hingevalu, mis sundis ema lapsi maha jätma. Ematu lapse kannatused ei kalestanud teda, sest ta lootis ikka ükskord selguvat, et ta ema ei olegi halb. Emast pärit hirm, et *mind ei armastata*, oli ta küll vaimuhaigeks, aga mitte vihkajaks teinud.

Ta tahtis väga teada, miks ta ema selline oli, sest ka sellel pidi ju põhjus olema. Põhjus oli vanaemas, kes oma võimuahnusega oli oma mehe hävitanud. Isa oli lapsele armas, aga oma välises olemises ja käitumises lapsele eemaletõukav. Laps kartis nii ema kui isa ja lahkus kodust laia ilma armastust otsima. Enda hirm ja oskamatus armastada tõmbasid ligi sarnaseid mehi. Armumise kires sigitati lapsed, kelle juurest põgeneti. Hiljem oli ema süütunne laste ees juba nii suur, et ta parem hoidis end võõraste seltsi, kes teda ei tundnud ja näpuga ei näidanud.

Naine kuulas ja mõistis seda juttu. Ta silmad omandasid tasapisi sära, tema rahutus kadus. Mingit ohkimist ega hädaldamist ei tulnud temast - ta mõtles. Siis ta rääkis, et ka tema on lapsed teistele kasvatada jätnud ja et tütar ei anna talle seda mingil juhul andeks. See naine tunnistas enda sarnasust oma emaga, aga ohkas, et tema tütar oma sarnasust emaga ei tunnista ja emale ei andesta. "*Teie paluge temalt oma vead andeks nii mõttes kui ka teos. Te ju mõistate, kuidas põlvkond põlvkonna järel olete suurendanud vigu. Teie olete kolme põlvkonna keskne kuju, kes vea parandama peab,*" õpetasin. "*Ma juba sain aru. Poeg, kes Teie juures käis, lasi mul kuulata kassetti, kuhu Te olite tema vanemad ja vanavanemad samamoodi mõistetavaks rääkinud. Selline ma täpselt olengi, veel hullem. Te ei tahtnud mu pojale haiget teha ja ei rääkinud kõike. Poeg on mulle andestanud, ma tunnen. Aga tütar ei andesta.*" Ta ei süüdistanud tütart, ta oli valmis enda vigu parandama hakkama, kuigi see on väga raske töö.

Enne teda oli vastuvõtul käinud tema tütar oma lapsega. Selles noores naises oli nii palju trotsi ja valmisolekut kohe püsti karata, et ära minna, kui öeldakse midagi, mis tema meele järgi ei ole. *Mis, armastada ja andestada sellisele emale, ei iialgi! Siis ta veel arvab, et ta on kõike siin ilmas õigesti teinud. Mina sellist ema endale mingi*

himu eest ei valiks, see ei saa võimalik olla. Ta ei suutnud mõista, mida tähendab **me peame kõik siin ilmas selgeks saama, kas rumala kombel ise valu saamise läbi või targa kombel teiste vigadest õppides**. Kõik see on tema probleem, millest ainult tema ise peab aru saama.

Kurb on vaadata noort inimest, kes midagi endas muuta ei taha, kui selle eest midagi ei saa. Paugupealt uut moodi mõtlema hakata on pööraselt raske. Kui ma ütlesin, et temas on teda hävitav saamahimu, siis ta protestis ägedalt. Ta oli ju hoopis, vastupidi, mehestki ilma jäänud. Tema kasvatajad olid tema maailmapildi risti vastupidiseks kasvatanud ja seal ei olnud armuandmist ühelegi süüdlasele ning seda arusaama muuta oli võimatu. Ta pidas end tõesti erandlikuks inimeseks, sest oma isa ütles ta armastavat üle kõige maailmas, seega mehe äraminek oli mitte tema oskamatus armastada meest. Ta ei osanud näha, et tema armastus isa vastu oli rohkem väljakutse emale, kes lapse maha jättis. See oli omav armastus – armastan sind, sest sa armastad mind. Nii petetakse iseennast ja teisi. See on elu nähtava külje ainutõeks hindamine.

See noor naine oli kui märter. Ilusad õilsad eesmärgid, oma tehtud vigadest mõistlik arusaamine, tahtmine teist inimest säästa, aga märterlik *minule-on-liiga-tehtud-ja-seda-ei-saa-andestada*-poos panevad ta üha uuesti kannatama, sest ta arusaamad on jäigad. Nooruse tõttu ei ole suured kriisid talle endast veel märku andnud. Aga seda, et ta ise on ühes eelmises elus samuti lapsed maha jätnud, ta ei mäleta.

NÄIDE ELUST.

See on näide vaimu, hinge ja keha tasakaalutusest, mis viis haigusele.

55-aastane naine, kelle vasak puusaliiges on opereeritud ning seejärel asendatud kunstliigesega, ei suuda ikka omal jalal käia. Viis operatsiooni, aga jalg ei kanna. Kunstliiges murrab end luu küljest lahti ja haigel on tekkinud ahastustunne, et tema on arstide praaktöö näidiseksemplar. Arstid ise on oma kohatute naljatlemistega seda hirmu vaid süvendanud. Hirmunud inimene nalja ei mõista.

Naise vaim = isa on nagu edasirühkiv vana mees, kes väga vajab

rõõmu ja mõistmist, aga keda väga range ja nõudlik hing = ema kuidagi ei mõista. *Tööd on vaja teha, mitte lõbutseda!* Vaim astub oma teelt seetõttu kõrvale.

Hing läheb hambad ristis keelates endale elurõõme, aga samal ajal endale öeldes, et tal on kõike, mida vajab.

Keha läheb süda raske, vasak jalg = isapoolne on nagu ära rebitud ja kehast eemale hoidev. (Sümboolselt on jalg elus edasiliikumine.) Ta teab kui raske on hingel, sest vaim on kaugele läinud. Kehal on süütunne, et hing tema abi vastu ei võta. (Ema ei oska arvatagi, et lapse vaimne tugi oleks talle igakülgselt toeks. *Mis laps täiskasvanute asjust ka teab*, on tavaline arusaam.) Keha igatsus vaimuga koos minna on väga suur. Inimese vaim on ja peab olemagi ju eesmineja.

Naise ema vaim ja hing = emapoolne vanaisa ja vanaema olid järgmised: vaim oli pehme loomuga aeglaselt maailma jälgiv ja mõista püüdev mineja, kes oma teel oleks jõudnud väga kaugele, aga hakkas hinge piitsutamisest üha enam väsima. Hing tahtis kiiresti ja palju ja enda meele järele. Armu andmata piitsutas ta kõiki hea eesmärgi nimel, et haljale oksale jõuda. Mida edasi, seda tigedam ta oli ja vaim muudkui väsis. Keha nägi, et jõulisem edasiliikuja oli hing, see meeldis talle enam kui aeglane ja mõtlik vaim. Tekkis arusaam, et kõik, kes ei tööta ennastunustavalt, on elu valesti elanud. Segane stresside kogum pingestas keha.

Naise isa vaim = isapoolne vanaisa oli rõõmsameelne teelrühkija, kes kui väsis, siis pöördus hinge = oma naise poole ja iga kord üllatas naist meeldivalt - üks armastav hing tahab alati vaimu armastusega ju toetada. See oli väga positiivne teineteist alati toetav rõõmustajapaar, kelle keha oma teed rõõmuga käies teadis, et siiski vajab aegajalt suurt rõõmuimpulssi. Ta kartis mitterõõmsaid.

Mõelge nüüd loogiliselt!

Naise ema oli inimene, kes nägi elu töös, kõik muu oli halb. Naise isa oli rõõmsameelne, aga kartis tigedaid. Kokku oli saanud kaks äärmust. Oma stressidele vastavalt tõmbasid nad teineteist ligi, aga oma elu õppetundi -- õppida teineteisega tasakaalustuma, mõistma teineteist - ära ei õppinud. Tagajärjeks oli nende lapse haigus. Oleks naine olnud tige elus kibestunud süüdistaja, siis oleks selline haigus tal juba noorena alanud, aga nüüd algas vanemas eas.

Seda, kuidas äärmusi tasakaalustada, oligi tulnud see haige jalaga naine õppima, aga kahjuks tegi seda siiani läbi kannatuste. Selgus, et ta isa oli tõesti rõõmsameelne tore inimene, kes oli teist naist armastama hakanud ja uue pere loonud, aga tütrega suhtles õige isa kombel elu lõpuni. Tütar pidas oma isast väga lugu, seepärast esialgu eitas oma isast tekkinud hingevalu. Püüdis mõistusega asjast üle olla ja isa kohta halva ütlemine oleks olnud pühaduse rüvetamine. Aga kibestumine isa käitumise pärast oli sügaval olemas.

Ema oli tubli lugupidamist vääriv töörühmaja, tänu kellele pere elas hästi ja laps omandas head töökogemused. Muust emaga ei räägitud. Tütar armastas oma ema väga, kuigi seletamatu arusaamatuse pinge oli nende vahel.

Tütar ise on rõõmsameelne tüse daam, kes tahab kõiges ainult head näha. Selleks neelab kõik mõrud pillid alla ja tüseneb. Ta keelab endale elus paljut head ja vajalikku, seejuures ennast alavääristades, kuid enda piinamisi ei teadvusta. *Mul on ju rõõmus elunägemine* – on ta siiras arvamine. Ta ei olnud mõistnud, et mängis endaga kassi ja hiirt. Ta on abielus olnud väga hea rõõmsameelse mehega, aga lõpuks tuli ootamatu krahh – mees pettis. Järgnes abielulahutus, mille järel enne terve olnud mees ootamatult suri.

Naine igatses oma isa järele ja armastas oma meest, aga tema hing oskas ainult töötegemisega armastust ära teenida. Naine pidas end andestajaks, aga andestada ei osanud. Hirm, et *mind ei armastata* oli temas varjul ja tõmbas ligi endasarnast niikaua, kuni ta hoogsa rahmeldamisega seda alla surus. Mees armastas ja imetles oma naist, aga sellest sai naine teada alles peiedel. Mees ei näinudki elus muud peale oma naise – nii suur oli ta armastuse vajadus, aga teineteisega suhelda ei osatud. Mees ootas naiselt kasvõi üks kord avanemist ja kohustusteta pingestamata armastust, aga naine ei olnud seda mõistnud – hirmublokk ei lubanud seda.

Mees eksis mujalt armastust saama, aga tal endal oli samuti hirm, et *mind ei armastata* ja rahulolu ei järgnenud. Ta mõistis, et oli süüdi, tema eksimist ei andestatud. Enda süüdistamine selles, et ta ise põhjustas oma naise armastuse hävingu, seiskas südame. Ta lahkus füüsilisest ilmast, aga vaimus käib ta edasi oma naise kõrval, sest nüüd ta mõistab kõike. Seletamatu süütunne paneb naise ennast süüdistama ja teeb ta talje järjest paksemaks. Ta veenab end, et ei ole milleski süüdi – *mees läks ju teise juurde*. Aga tema hing teab tõde ja

hingerahu ei anna. Nüüd võttis selle teadmiseks ka mõistus.

Naine mõistis kõike õigesti ja lakkas eitamast oma stresse. Jalg hakkas paranema. Ta vasak puus tõusis kahe nädalaga tasakaalu, valud kadusid. Luukude hakkas tugevnema. Enesetunne normaliseerus. Ta tunnetas nüüd iga päev enda kõrval oma meest, kelle käest ta oli kõik andeks palunud. See rõõmustas teda. Suhted mehega olid tagajärg. Suhted vanematega ja nende teineteise mittemõistmine olid põhjus. Ta andestas põhjusele ja tagajärg likvideerus.

Kui ta oma meeleparandusega sügavuti pidevalt edasi läheb, siis ta paranemisprotsess ei seisku.

Rõhutan veelkord – vanemad valime me endale nende halva pärast. See laps, kes vanemaid oma hinges austab, isegi kui vanemad on talle halvad olnud, on oma elu ja tervise paremaks teinud. Austus on armastusenergia. Aga austus ja armastus ei tohi olla pimedad.

Mida rohkem vabanevad Teie stressid, seda rohkem hakkate Te mind mõistma.

Kolm sammu vihani

Stressid toimivad süsteemselt, kutsudes esile kindlaid haigusi. Kõik haigused saavad alguse stressidest. **Kõik stressid saavad alguse hirmust, et *mind ei armastata*.**

Põhistressideks on **süütunded, hirmud** ja **vihad**. Kõik ülejäänud stressid on põhistresside variatsioonid ja kombinatsioonid oma lõputuses.

Sarnane tõmbab sarnast, see on stresside haigusteks kasvamise loodusseaduslik alus:

① MINU SEES olev stress hakkab

② MINU JUURDE tõmbama sarnaseid stresse, mis

③ MINUST VÄLJA murravad, kui neid saab palju.

Stresside kuhjudes kasvab üks stress üle teiseks:

❶ SÜÜTUNDED kasvavad üle hirmuks.

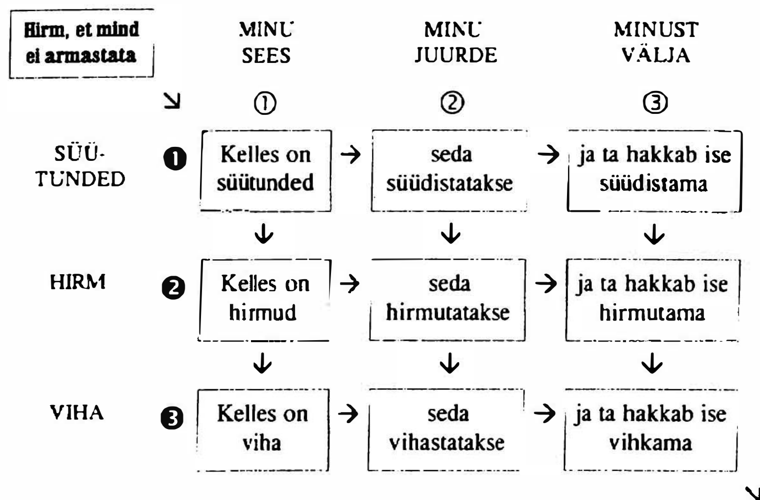
❷ HIRM kasvab üle vihaks.

❸ VIHA hävitab inimese.

Iga stress kasvab lõpuks vihaks:

- kelles on süütunded, seda süüdistatakse ja ta hakkab ise süüdistama - see on juba viha;
- kelles on hirmud, seda hirmutatakse ja ta hakkab ise hirmutama - seegi on juba viha;
- kelles on viha, seda vihastatakse ja ta hakkab ise vihkama - see on juba viha koondumine ja ülekasv pahasoovlikkuseks ehk pahatahtlikuks hävitavaks vihaks.

Ülaltoodus peitubki stresside toime süsteemsus. Ilmutame selle järgmise skeemina (maatriksina):





HÄVING

Stresside maatriksi igas reas (R) ja igas veerus (V) valitsevad kindlat laadi haigused:

R❶. Süütunded põhjustavad südame- ja kopsuhaigusi.

R❷. Hirmud põhjustavad neerude ja neerupealiste haigusi.

R❸. Viha põhjustab maksahaigusi, mis omakorda väljenduvad nahahaigustena, et viha oleks väliselt eriti nähtav ning juhiks inimese tähelepanu kiirele vajadusele hakata viha vabastama, sest ta hävitab.

V①. Väikesed süütunded, väikesed hirmud ja väikesed vihad põhjustavad psüühilisi kõrvalekaldeid.

V②. Kui inimest süüdistatakse, hirmutatakse, vihastatakse või kui ta ise seda kõike endale teeb, siis tekivad psühhiaatrilised haigused.

V③. Kui inimene kogub endasse järjest suuremat viha teiste või enda vastu, siis arenevad kudesid hävitavad haigused. Mida suurem viha, seda raskem haigus:

- seroossete + mädaste eritistega haigused - lihtsast nohust kuni koldelise mädapõletikuni ja üldise sepsiseni;
- pehmete kudede terviklikkuse häired - väikestest kriimustustest kuni suurte haavadeni;
- luude terviklikkuse häired - mõradest kuni murdudeni;
- paigutuselt ja iseloomult erinevad kasvajalised haigused - healoomulistest kasvajatest kuni vähini;
- kiirelt surmaga lõppevad uued ja vähetuntud infektsioonhaigused - alustades AIDS'ist ja lõpetades veel nimetutega.

Kõige lühem tee hirmust, et *mind ei armastata*, kuni hävinguni, kulgeb mööda maatriksi diagonaali ja see tee on ainevahetuse ning immuunpuudulikkusega seotud haiguste päralt.

Immuunsuse tagab harknääre, mis asub rinnaku taga. Ta peab olema inimese peopesa suurune. Tänapäeva täiskasvanud inimestel on ta nagu pöidlaotsa suurune rudiment, mis oma funktsiooni täitma ei ole võimeline. Sellise spastilise muutuse on põhjustanud hirm, et *mind ei armastata*.

Lastel on ta sageli suurenenud niivõrd, et sinna tekivad kasvajad. Last,

kes oma vanemate varjatud viha on endasse võtnud ja juba väiksena on jonnakas, kiuslik, järeleandmatu, võimukas, pahatahtlik, ohustab harknäärme kasvajaline suurenemine.

Kui hirm, et *mind ei armastata*, kasvab kibestumiseks ja vihaks, et *mind ei armastata* ja kui see tunne on kasvanud tuimuseks ja ükskõiksuseks kõigi ja iseenda vastu, tahtmiseks kuidagi võita kellegi armastust, aga iseenda blokk on nii suur, et armastust ära ei tunne või on tahtmine muutunud ebareaalselt suureks, siis on AIDS'il aeg tulla.

Seal, kus on alanud AIDS, on lõppenud vajadus hingearmastuse järele. Kui armastus on asjaks saanud, siis väärtustatakse varandust. Nii saab valitsejaks äärmuslik materialism, millega ollakse õnnelikud, kuni vaimu areng peetub, sest vaim liigub ainult armastuse jõul. Olgu varanduse jumaldamine kas veel mõttes või juba teos, üks on kindel: sellel vaimul puudub hinge toit – armastus.

AIDS on immuunpuudulikkuse sündroom.

Sümboolselt:

- immuunsus on hingearmastus,
- hing on ema,
- sündroom on tunnuste kogum.

Seega – AIDS on emaarmastuse puuduse tunnuste kogum.

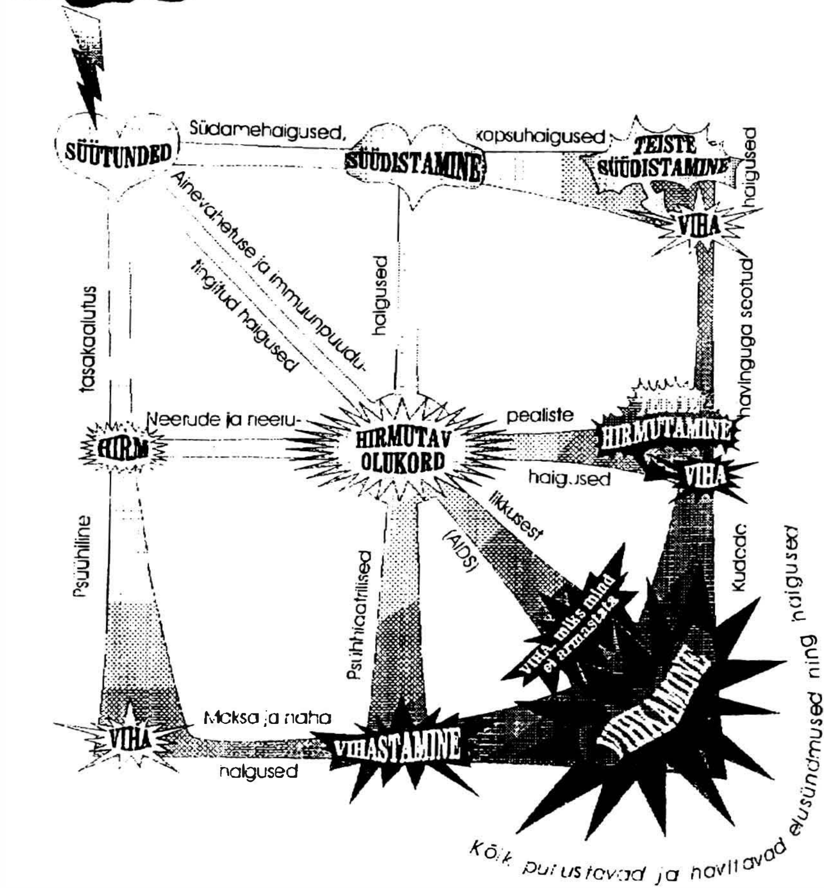
Seal, kus ema on asendunud rahakotiga, kus on arusaam, et raha eest võib saada kõike, ka armastust, on soodne pinnas AIDS'i tekkeks.

AIDS'ihaige võib kurvalt tõdeda, et tal puudub see, mis annab talle elujõu – emaarmastus. Kui ta suudab oma emale tema vead andestada, siis ta haigus kaob. See on rikkuse jumaldajale väga raske töö.

Hingeliselt tühi inimene otsib armastust. Järjest suurenev seksuaalkontaktide arv on nagu auasi, aga kahjuks suureneb võrdeliselt ka hingeline tühjus. Hingelise tühjuse tunnus on hüperseksuaalsus. Ta teeb kriitilisel momendil kannapöörde ja leiab, et vastassugupoolelt seda ei saa, mis hingerahu annaks – ju siis homoseksuaalsed suhted selle annavad. Aga seegi magus enesepettus ei suuda õnnistada.

Üha enam ja enam kisendab hing armastuse järele. Ta teeb kõik, et hirmu, et *mind ei armastada*, ära teenida, aga hirm sellest ei vabane. Liialt materiaalsed on kaasaegsed rahamaailma arusaamad. Nüüd jääb veel üks võimalus – saada kuulsaks. Hindamine, austus, imetlus, jumaldamine...

Põhistresside ülekasv füüsiliseks HAIGUSEKS



Tuleb see staariks saamise, mõne kaubaartikli reklaamimise või rekordite raamatusse sattumise läbi, aga hingelist tühjust see ei korva.

Seal, kus eitatakse perekonna tähtsust, vanemate ja laste heade suhete tähtsust kui praeguse füüsilise eksistentsi alust, saab tulla selline haigus. AIDS on äärmusliku hingelise tühjusetunde – armastuse puuduse haigus. Väline rabelemine, heategevuslik kaaskannatajate abistamine ja demonstratiivne teisi toniseeriv vaprus on näilised.

Olgu perekond milline tahes, tema olemasolu tagab võimaluse halb heastada. Kui ei ole perekonda, kui ei ole vanemaid, keda omaks pidada ja kui inimene ei tea neid iseenda seest otsida, kui vanemad on ükskõiksed võõrad, kui laps on hingeliselt ihuüksi ilmas, omamata kasvõi mälestust või hauakääbast, mida pühaks pidada, siis saab talle tulla päästjaks AIDS, et viia ta sinna, kus teda armastatakse.

Viha äratundmise rõõm

Inimese tõeline väärtus on tema vaimu tarkuses. Tarkus tuleb läbi raskuste.

Väikese inimese väikesed tarkused tulevad läbi füüsiliste raskuste tundmaõppimise.

Suure inimese suured tarkused tulevad läbi vaimsete raskuste tundmaõppimise.

Järjest targemaks saab see, kes õpib ületama füüsilist raskust vaimsete jõupingutustega. Väga tark on see, kes õpib mõttega muutma mateeriat. Mida kiiremini ta seda teeb, seda võimekam õpilane ta on.

Elu peab arenema lihtsamast keerulisema suunas ja see areng ei saa kunagi seisma jääda. Praegune inimkond, meie kõik, teeme oma arengu keerulisemaks, sest me oleme unustanud loodusseadused. Arvame, et kui räägime musta valgeks, siis on kõik korras.

Me ei tea, et iga väike halb on liikumapanev jõud ja suur halb on – vastupidi – hävitaja. Me ei oska loogiliselt edasi mõelda, et väike hea paneb meid rahutult suurema hea saamiseks tegutsema, aga teenimatult sülle kukkunud suur hea matab enda alla ja hävitab oma heaga. Me ei oska või ei

pea vajalikuks tasakaalustada oma hingeelu, sest me ei tea, et vaim liigub hinge jõul. Me oskame hoopis erineval kombel ennast petta.

Veelkord põhistressidest.

Süütunnet me ei häbene tunnistada. Alateadlikult on süütunne kohusetunde tekitaja. Kohusetunne viib kogu inimkonda edasi. Ilma selle tundeta ei oleks liikumist tulevikku. Aga kui süütunne kasvab üle piiri, siis tekib hirm, mis teeb mineku ebanormaalselt pingeliseks. Mõõdukas hirm paneb inimese saavutuste nimel jooksma, aga üle piiride hirm sunnib ära või kõrvale jooksma. Lõpuks tekib viha.

Me jookseme selle pärast, et *me ei jõua muidu teistele nii palju head teha kui vaja.* Nii öeldakse ja me ei häbene seda välja öelda, sest heateod teevad meile au. Vihaks kasvanud hirmu õpime üha enam varjama, sest see on kasvatamatuse näitaja. Mida siiram on inimene, seda ausamalt ta tunnistab, et kõik teistele tegemine on tegelikult endale tegemine.

Mida intelligentsem on inimene, seda enam ta kardab näidata oma viha. Mida tsiviliseeritum on ühiskond, seda rohkem on viha vangitsejaid, kes halva mängu juures teevad hea näo ja näiliselt mängleva kergusega hävitavad iseennast, oma lapsi ja inimkonda. Armastuse hingekarjel surutakse suu rahaga lukku. Usk raha võimu hävitab tasapisi ja salalikult õnneliku inimese, kelle vajadused piirduvad füüsiliste vajadustega ja iseenda õnnega.

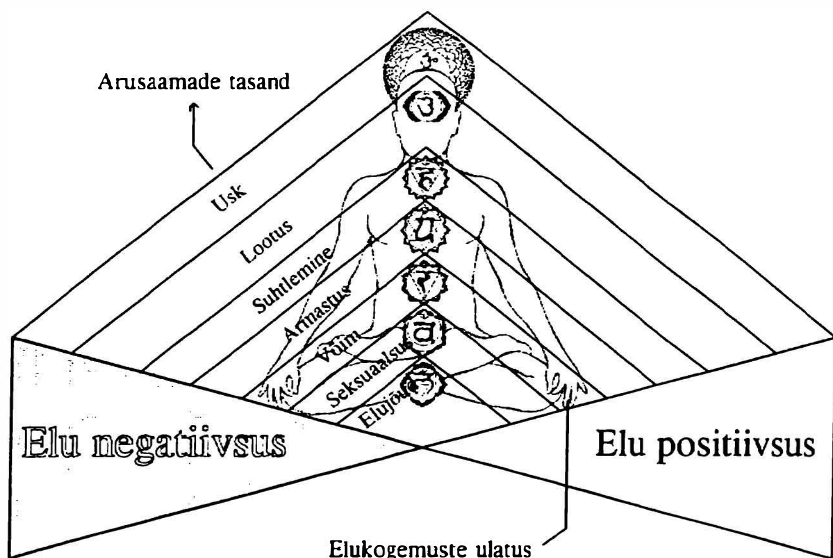
AIDS püüab avada inimese silmad nägemaks maailma kui tervikut. AIDS'i suhteliselt aeglane kulg ütleb inimesele: "*Sul on veel piisavalt aega parandada oma vead. Sinu hirm ja viha, et* sind ei armastata, *et* armastusel ei ole väärtust, *magavad sinu sees, nad on vaja äratada. Sa pole kunagi osanud hingeliselt armastada, nüüd on aeg see ära õppida. Su keha hävineb ainult hingearmastuse puudusest.*"

Nii püüab haigus haiget aidata. Küllap tuleb aeg, mil ta õpetab ka peret au sees hoidma.

Arusaamade tasand määrab elukogemuste ulatuse. Arusaamade tasandit saab inimene ise tõsta.

Laps õpib kõigepealt kõndima, siis rääkima ja siis mõtlema. Areng toimub I tšakra tasandilt ülespoole. Sümboolselt on inimkonna arengu tasandid samad. Üks inimene on arenenud põhiliselt I tšakra tasemele, teine temast kõrgemale, kolmas veel kõrgemale jne.

Inimese arusaamade tasand ja elukogemuste ulatus



Elu head ja halba võtab iga inimene vastu vastavalt oma arengutasandile. Mõni jääb selles elus igavesti lapseks, teine on juba sündides vana ja arukas. Nende maailmanägemine on erinev.

Lapshing näeb enda varba ette ja vajab, et tee oleks sile. Ta vajab, ta nõuab, ta sunnib ja kui ei saa, siis on kisa, siis on jalgadega trampimine ja rusikatega vehkimine.

Koolitarkusest pungil inimene teeb ise, aga nõuab veel rohkem teistelt, sest tal on enda meelest õigus nõuda – tema ju teab, kuidas peab.

Elutark inimene puhastab ise oma tee kaugele minekuks. Nii on temal kõige kergem minna. Arukus näitab võimaluste suurenemist laiuti ja sügavuti. Füüsilise tasandi osakaal jääb vaimsele inimesele järjest väiksemaks. Ometi ei tohi keha eitada ja teda ebatähtsaks pidada. Keha vajab arendamist, tugevdamist, osavamaks ja vastupidavamaks harjutamist. Nii tõestame kehale, et teda armastame. Kes seda tarkust ei tea, selle varba ette jääb takistus, et ta kõhuli kukuks. Nii tuletab füüsiline tasand ennast meelde ja näitab, kui tähtis on terviku mõistmine.

Kui tark mõistab rumalat, siis on ta tark. Rumal tarka mõista ei suuda,

tal on enne vaja targemaks saada. Tänapäeva inimene teeb oma targaks saamise õppetunnid võimalikult raskeks. Nii saab küll lõpuks suure tarkuse, ainult et selleks kulub palju aega ja elusid. Aga aeg kiirustab meid praegu tagant, sest me oleme teda kasutult kulutanud.

Kes kardab **näida** halb, see **on** halb.

Ta peidab halva sügavale, sest kardab seda teistele näidata ja endale teadvustada. Inimese suhe teistesse on risti vastupidine kui ta suhtumine iseenda negatiivsusesse. See, kes teise silmas näeb pindu, see iseenda silmas palki ei näe.

Iseenda viha on see, mis teiste viha enda juurde tõmbab. See, kes teise viha suhtes seisukoha võtab, see on seda tegelikult enda suhtes teinud.

Iseenda vihal (ja ka hirmul) võib täheldada seitset eri tasandit ja vastavalt on seitse erinevat suhtumist ning käitumist nendesse ja nende suhtes:

Viha tasand			**Suhtumine vastavasse vihasse**	**Käitumine selle viha suhtes**
1.	Füüsiliselt aktiivne viha	Avalik viha	*Sind peab hävitama!*	*Teen olukorra kätega selgeks.*
2.	Füüsiliselt passiivne viha		*Sind peab põlgama!*	*Sõiman läbi või ütlen mis ma sinust arvan.*
3.	Valitsev viha		*Sind peab raamidesse suruma!*	*Hirmutan ja surun su sellega nurka.*
4.	Vaoshoitud viha	Tasakaalustatud viha	*Ma ei armasta sind!*	*Jätan su armastusest ilma.*
5.	Eemalelükatud viha	Varjatud viha	*Ma ei räägi sinuga!*	*Ma ei suhtle sinuga, et sa näeksid – ma olen sust parem.*
6.	Uinuv viha		*Ma ei mõtle sinust!*	*Ma ei taha sinust mõeldagi; ma tahan rahu.*
7.	Magav viha		*Minu jaoks sind ei ole!*	*Minu jaoks halba ei ole, sest ma olen alati saanud, mida olen tahtnud.*

Avalikult vihane tunnistab oma viha, tema vabanemine vihast on kergem. Näiliselt tasakaalukas inimene ei saa aru, miks ta peab ennast muutma, ta on niigi tasakaalukas. Viha varjaja protestib, sest tema on *hea* inimene, kes kellelegi halba ei tee. Ta vajab viha kasvatamist suureks, et selle läbi suurt õppetundi saada.

Äratage oma magav viha, muidu ta kosub märkamatult ja kui ta üles ärkab, siis võib midagi olla lootusetult maha magatud! Viha eitamine on viha olematuks tunnistamine. Aga viha tuli Teid õpetama ja ta ei lepi enne kui on õppetunni andnud, eitage palju tahate. Eitaja õnnetus on selles, et ta ei saa oma eitamisest aru, olgu ta siis lihtsalt lapselikult naiivne või mõistusega oma arvamusest kinnihoidja. Eitaja saab kannatada, kuigi on enda meelest kõike õigesti teinud. Parem öelge, et see, mida teises näete, on kindlasti ka minus olemas ja ma leian ta üles ning lasen vabadusse.

Eitajad panevad mind muigama oma vastuolulise jutuga, neil on vajadus oma õigust tõestada. Mõtlemata minu jutu sisule paiskub eitaja suust midagi taolist: "*Ei, ma ei aja oma õigust taga, aga mul on ju õigus.*" Kui ma püüan teda mõtlema ärgitada, siis näen solvumist, ärritust, viha. Aga ka seda ta eitab. Sellepärast ütlen sageli: "*Halbade inimestega on kerge asju ajada, aga heade inimestega on üks igavene häda.*"

Tahtmine vihale vastu panna hävitab vastupanija. Õppige viha endast läbi laskma nii, et ta teisse kinni ei jää. Kujutage end selliseks, kellest viha läbi voolab. Tunnetage kohta, kust viha läbi voolab - seal on Teil kõige suuremad probleemid. Kui alguses ei õnnestu või on raske või tekib seal kohal rõhuv halb tunne, siis vabastage oma hirm ja harjutage mõttepildiga tööd edasi. Oskus lasta vihal endast läbi voolata nii, et endal hea hakkab, on hindamatu abi endale.

Kogutud näiteid

NÄIDE ELUST.

Et Te mõistaksite, kuidas põlvkond põlvkonna järel annab iseenda iseloomuomadused järgnevatele põlvkondadele edasi, toon Teile ühe pika ja mõtlemisainet pakkuva näite. Tänan naist, kes lubas avada oma elu teistele tõelise hea tegemise eesmärgil - õppimise jaoks. Ega see tal kerge ei olnud. "*Et minu rumalus vähemalt teisigi õpetaks,*" ütles ta pisaratega võideldes. Selline inimene saab kindlasti ükskõik missugusest haigusest terveks.

See naine on võitlejatüüpi inimene - tugev oma heas ja halvas. Andestamise tarkuse äraõppimine oli talle raske, aga ta püüdis.

Et Teil oleks kergem orienteeruda, paneme asjaosalistele nimed.

P - poeg

N - naine, poja ema

NE - naise ema, poja emapoolne vanaema

NEE - naise ema ema

NEI - naise ema isa

NI - naise isa, poja emapoolne vanaisa

NIE - naise isa ema

NII - naise isa isa

M - naise mees, poja isa

ME - mehe ema, poja isapoolne vanaema

MI - mehe isa, poja isapoolne vanaisa

T - tütar

Poeg - **P** - tuli alkoholismi ravima. Tema emal - **N** - oli elule allajäämise kriis. Naine on vaimsel teel otsija ja üle kivide ja kändude teerajaja. Võitlejatüüpi inimene.

See naine - poja ema - oli meestevihkaja, kes samal aja väga ihkas mehe armastust. Armastus ja viha on kõigis inimestes koos, ainult kui viha liig suureks läheb, siis on ta see, mis armastuse hävitab. Inimese elu on raske ja vaevanõudev selleks, et saavutatud väärtused hinnalisemad oleksid. Inimene peab oma armastust teadlikult hoidma ja kasvatama.

Ema ei vaielnud mulle vastu, aga ei andestanud ka. Liig suur tundus talle mehe ja poja tehtud ülekohus. Tundsin hädaohu lähenemist ja hoiatasin ema, aga ta ei mõistnud mind.

Möödus kolm nädalat. Emal oli tekkinud äge silmahaigus - glaukoom. Nii palju oli see naine oma elus pidanud vaatama vihaleajavat, et silm otsustas teda aidata mitte näha, kuna naine targa inimese kombel teisiti ei osanud. Nüüd oli naine nõus, et temas on viha meessoo vastu.

Inimene elab enda jaoks. Kõik, mis ta teeb, teeb ta endale. See ema ei olnud minuga nõus - tema elab lastele. Nii räägivad kõik emad ja proovi vastupidist tõestada, siis solvad. Nüüd tuletas see ema mulle minu öeldu ise meelde kui tõe, mida ta enne ei olnud suuteline mõistma.

Inimene teeb teistele head, sest seeläbi on tal endal parem.

Ema – **N** – vanemad:

NI – Ema isa – on valinud suhteliselt heleda tee, aga mitte päikeselise. Tee on petliku olemusega – ilm nagu naeraks irooniliselt. Mees justkui läheks oma teel, aga ei lähe ka. Tema sees on pahatahtlik iroonia. Ta ei andesta mitte kellelegi ega mitte kunagi. Ta ei mõista, et oma pideva irooniaga ilmaelu üle, oma pideva agressiivsusega näib talle kõik hädaohtlik ja tema enesekaitse pinge takistab teda ennast oma teel liikumast. Ta ei tea, et vaim, kes ei liigu, hävineb. Ta on üheaegselt edasi astumas ja tagasi tõmbumas, sest ei tea kust lööki oodata. Ta näeb kõiges halba ja ei märka, et tõmbab sellega halba ligi. Selline mees ei saa mitte jätta tekitamata enda suhtes vihkamist. Ta vajab, et teda vihataks, ta provotseerib vägivalda, et siis selle vastu võidelda. See on äärmuslikult negatiivselt elusse suhtuv inimene.

NE – Ema ema – tuleb oma teel pingsalt meest jälgides. Pealtnäha on naine tugev ja julge, aga hinges on valmisolek, et sellelt mehelt tuleb midagi alatut. Ta teab, et ta ei ole ootamatuks alatuseks valmis. Naine peab olema pidevas pinges ja väsib ning alandub.

Nii nad lähevad ja üha enam hakkavad teineteist vihkama, sest mees ei salli argu ja alandlikke. Ta taluks ainult endast tugevamaid, et saaks alt üles vaadata.

N – Nende laps e. ema ise – on sellel teel kui pettunud lootuse kaotanud inimene, kes näeb, et kummaltki vanemalt ei tule tuge. Ema on hingelähedasem, aga ema nõrkus ei meeldi. Tahaks hävitada isa paindumatut jäikust, tahaks hävitada halba. Ta ei mõista, et teeb sellega halva suuremaks. Põlgab oma isa. Tuleb ellu mehi põlates ja vihates.

Ema isa – **NI** – ehk selle äärmuslikult negatiivse mehe vanemad:

NII – Ema isaisa – oli heleda teega mees, aga eluliselt väga pehme ja selgrootu. Mees, kes tegeles pisikeste asjadega, nokitses, tahtis tunda rõõmu sellest, mis tema käte alt tuli. Hea meelega tundis, et naine teda tagant tõukab või sunnib. Mees ei olnud ise oma teel liikuja.

NIE – Tema naine oli auahne inimene, kes vajas teiste heakskiitu ja lugupidamist. Ta ei mõistnud, et soov välja paista oli eneseteostuse puudus. Ta ei olnud halb inimene, aga täitumatud unistused kibestasid ta elu.

NI – Nende laps seal teel – teadis, et mees peab elu juhtima ja naine seda teha ei tohi. Temas tekkis tülgastus naise vastu, kes meest taga ajab ja

samas vastikus pehmete meeste vastu. Ta teadis, et ta ise kunagi selliseks meheks ei saa. Ta põlgus kasvab pahasoovlikkuseks paigalseisjate vastu. Ta muutus risti vastupidiseks oma isale, sest isa oli äärmuslikult pehme hingelaadiga mees.

Ema ema – **NE** – ehk selle äärmuslikult negatiivse mehe naise vanemad:

NEI – Isa – on väga rahulik - *küll kõik saab korda* - mees. Ta lasi elul endal voolata ja elu voolas, elu sai korda justkui iseenesest. Kui tema magas jalad seina peal, siis elu sai iseenesest korda. Ja kui midagi ei saanud korda, siis ei olnud sellest suuremat lugu. Elutee kandis teda edasi nagu imeväel. Ta oli laisk ja mugav, aga mitte lohakas. Kui tegi tööd, siis korralikult. Tal oli eriline oskus mõelda. Kui ta magas, siis ta ei maganud vaid mõtles, selles oligi tema eriline oskus elada. Tema jaoks olid maa ja taevas koos. Ta tunnetas elu täiuslikult, mõtles peensusteni ja iialgi liigset liigutust ei teinud.

NEE – Tema naine - oli kärsitu, aga abitu. Tema enda tegemistest suurt ei sündinud. Aga tema ettekujutustes oli, et kui mees oleks nobe jooksja, siis saaks kõik heaks. Ta oli kui kepiga kurivaim, kes kogu aeg käis ja noomis ja sundis, aga üldse ei märganud oma tegevuse tulutust. Ta oli pealtnäha tige, kuid seesmiselt heatahtlik ja tema meest ei häirinud tema käratsemine sugugi. Naine demonstreeris külale sellega oma hoolitsust pere elu korraldamise eest.

NE - Nende laps - läks sellist elupilti vaadates tigedaks. Ta nägi, et ema kepp ei hirmuta kedagi. Ta nägi oma isa positiivsust. Talle tundus vanemate elu nagu võlts näitemäng, mida elati teiste inimeste jaoks. Ta vajas äärmuslikku siirust, mis on õige ja arusaadav.

Need olid ema põlvnemise pildid. Nüüd veel tema poja vaim - ehk isa - **M**, poja hing - ehk ema ise - **N** ning poeg - **P**, kes end alkoholismist välja võitles:

M – Poja isa – on valinud oma lapsele kuldselt särava tee, aga ise tahab sellelt teelt ära minna. Ta tunneb, et on liiga must ja ei kõlba sinna - mees alavääristab iseennast. Ta tahab elu väga heaks teha. Ta kõnnib tee servas mitte sellepärast, et end häbeneb, vaid et mitte poega segada. See on inimene, kes reaalselt tajub enda negatiivsust ja ei taha, et teised sellest häiritud saaksid. Tema tee ääred on mustad – teda piirab eluliselt negatiivsus (selgus, et mees on politseinik), aga oma teele ta seda ei lase. Ta on

võitlusvõimeline inimene, kes on puhastanud oma lapse elutee.

N – Poja ema – ehk käesoleva näite keskne ema saab eespool liikuvast mehest, tema kuldsest kiirgusest nagu pimestava päikese näkku, aga ta ei ole rahul. Tema hinges on viha oma isast ja nüüd veel see pimestav päike ka veel. Ta ei saa selle pärast teha seda, mida siia ilma tegema tuli, mehe positiivsus segab. Ta tuli kätte maksma, aga ei näe hästi ja tahaks ka selle eest kätte maksta. Ta ei oska aru saada heast ja halvast. Ta ei oska näha seda, mis on enda teel, kuid oskab näha seda, mis on tee kõrval – aga need on juba mehe tegemised. Ta ei mõista isegi, mille vastu võitleb. See on tema isa vägivaldne vaim.

P – Laps – tahab kõigest üle kasvada nii, et jalad oleks maas ja pea taevas, et ta oleks pikk ja ulatuks kõigest sellest üle vaatama nagu kaardus pajupuu. Ta tahab üle paindudes vaadata päikese poolt neile kahele inimesele näkku. Kahjuks ei saa inimene olla nii pikk, et ulatuda üle elu vaatama. Ta ei usu seda, mida ta selja tagant näeb. Ta ei taha uskuda oma vanemates halba, aga näeb, et vanemad on omavahel seletamatult valedes suhetes. Haisvad pilved on vanemate vahel. Väga rasked ja segased tunded on poja hinges oma vanemate suhetest.

Lõpuks veel poja isa – **M** – vanemad ehk kuldse tee valinud mehe vanemad:

ME – Ema – on mehe kaotanud nuttev naine, kes ei oska näha oma poega kui meest, kes suudab teda igas hädas aidata. Tema elu on lõputu mehe taganutmine märkamata, et poeg ootab, et ema ta toe vastu võtaks. Pojal – **M** – tekib tunne, et naised ei mõista teda ja et ta peab näitama midagi kontrastset, mis silma torkaks, et ema teda märkaks. Ta võtab endasse idealiseeritud kuldse isa olemuse ja isa eluraskused nagu mustad hauad tee ääres. Nii ta tuleb kuldses ja mustas, et pälvida naiste tähelepanu, aga kuna ta füüsilise isa õpetust pole saanud, siis on tal hirm, et ta naisega ikkagi käituda ei oska. Ta oskab meestega suhelda. Nii elus ka sündis – naine ei olnud teda siiani mõistnud.

MI – Varakult surnud mees.

Kui Te teraselt tähelepanuga lugesite, siis nägite, kuidas inimesed võtavad endale elu õppetunnid, millede kiire ja targa äraõppimise asemel hakkavad stresse kogudes läbi kannatuste õppima.

Teades hästi oma sugupuud, saame ennast palju aidata. Kes seda ei tea, sellel on raskem.

Nii mõnigi inimene ütleb seda lugedes, et siis peaksid kõik ühe pere lapsed ühesugused olema.

Iga laps tuleb oma endisest elust, kus ta sai hoopis teised elukogemused. Ta tuleb nendelt vanematelt õppima seda, mis talle vajalik on. Vanematel ei ole ju ainult need iseloomujooned, mille läbi eelmine laps tahtis õppida. Ja lapsedki ei sünni ühel ajal.

Et seda paremini mõista toon ära veel selle ema tütre - **T** - vaimu (kuldse tee valinud mees) ja tema hinge - ema enda - olemuse.

T - Laps - näeb idealiseeritud pilti kuldsest mehest - **M**, kes läheb ära. See nägemus on vennaga sarnane. Ta vaatab järjest kasvava hirmu ja kurbusega isa äraminekut. Olukord paneb teda hüsteeriliselt rabelema, lõhkuma, vigastama kasvõi iseennast, aga ta ei ulatu isa kinni hoidma. Ta näeb, et ainukene, kes isa kinni saaks hoida on ema, aga ema seisab kui ükskõikset nägu tegev monument, andeksandmatuse jäikus kehas. Laps ei suuda seda mõista. Ta teab, et kui silmapiirilt kaob see mees, siis monumendi alus variseb maa sisse. Lapse meeletu hirm kaotada isa - meest - kasvab hirmuks kaotada ka ema. Lapsest kasvab järjest suureneva vihaga hüsteerik, kes sel kombel olukorda parandada püüab. Ta ei mõista, et tõmbab hirmuga ligi oma pere lagunemist. Selles hirmunud vihas ei näe ta, et hävitab kõik, isegi oma lapsed, sest hirm kaotada meest on üle tema mõistuse piiride.

Selgus, et tütre pere oligi väga ootamatult ja inetu käraga purunenud.

Naised ei tea, et mehi alandab ja ärritab, kui nad peavad armastust kui hinge seeshoidvat palukest lunimas käima. Mehe meelekibedus kasvab vihaks, kandudes üle põlvest põlve isalt pojale. Naine saab sellise mehega abielludes kannatada, aga tavaliselt ka mitte ilma asjata, sest tema ema või vanaema vigurid ja hirmud on teda vorminud.

Kui igaüks, nii naine kui ka mees, vabastaks oma stressid, siis lakkaks see üksteise piinamine. Kui naine ja mees leiaksid vahete-vahel aega vaadata teineteisele silma nii, et tunneksid sellest teineteisele pühendatud hetkest hinge voolama hakkava mõistmise soojust, siis nad teadvustaksid, et abielu ei saa olla teineteiselt nõudmine vaid teineteisele andmine, mis iseenda õnnelikuks teeb. Ja kui nad vahete-vahel ka sõnaga oma tundeid-mõtteid kinnitaksid, siis oleks pere tugev. Siis ei öeldaks teineteisele - *tõesta, siis*

usun!

Selles hingeliste asjade materiaalse tõestamise amokijooksus on inimkond jõudnud kuristiku äärele. Edasi on kaks võimalust: kes taevasse - vaimsusesse, kes kuristikku - hävinema. Kes otsib viga eneses, see mõistab teise käitumist ja rahu peres taastub. Ka laste hing jääb terveks.

Selle näite ema sai oma teele korraliku proovikivi - tema alkohoolikust poeg, kes vaatamata oma veale, oli enne hea ja pealtnäha armastav, hakkas nüüd ema süüdistama. Poeg ju teadis asja olemust, aga viinast kahjustunud ajurakud ei olnud võimelised nii kiiresti taastuma. Poja viga tuli talle koheselt kätte depressioonina. Endine upsakus murdis nüüd vaimu teistpidise õppetunniga. Nii karistab elu. Aga see tagasilöök õpetas neid mõlemaid ja ega see viimaseks ei jää.

Oskamatus oma keha teistsugusena ette kujutada paneb meid endas kandma rasket stressikoormat. Kui stress vabaneb, siis keha kergeneb, tõuseb, tekib avanemise rõõm. Alles siis tuleb mõistmine, mida ma inimesele selgitada püüdsin ja enam ei tõrgu ta andestamast.

Paljud inimesed imestavad, miks tema keha nii palju kaalub kui samas teine inimene samasuguse pikkuse ja riiete numbriga on hoopis kergem? Ja miks temal haigused on pikkad ja rasked? Näiteks kasvõi gripp, mis temal tüsistub, aga teisel nädalaga kaob?

Mida suurem on inimese hirm, et *mind ei armastata*, seda rohkem kõikvõimalikke stresse ta endasse kogub ja varjule paneb, kartes oma elule õiget nime anda. Hea inimesena ütleb ta endale: "*Aga teisel on veel raskem!*" Ja süda ongi mõneks ajaks rahunenud. See on enesepettus, mis ussikesena hinge uuristab.

Nii mõnigi ütleb: "*Ma tean, et mul peabki nii olema. Ma ju ei saa endale kõike lubada. Kas Te tahate öelda, et see on halb? Ma olen ju täitsa rahulik. Ma olen ju endale kõik selgeks teinud.*"

Ei, see ei ole halb, aga see, mis on sõnade taga, on halb - muidu Te ei oleks haige. Oma tõelisi mõtteid ja igatsusi tuleb tunnistada, mitte musta valgeks rääkida.

Selline inimene (aga selliseid on palju) kuhjab endasse stresse, eitab neid ja otsib mõistliku õigustuse, et end vaigistada. Ta tahab olla hea - vaoshoitud, viisakas, vähenõudlik, aga tema tegemistes ei ole kergust, rõõmu ega rahulolu. Temas on loobumine ja enda sundimine. Ta on

normaalne tänapäeva inimene. Näen tema tõrksust, kui püüan selgitada, et tal on veel hulgaliselt stresse, mis vajavad vabastamist.

Inimene ei oska ette kujutada, kui palju stresse temasse üldse mahub. Kui keegi ütleks endas olevate stresside arvu, siis oleks imehea! Tema tõekspidamised on näiliselt kaljukindlad – *ma tean, et mul neid stresse ei ole või enam ei ole.*

Inimene püüab enda südant rahustada väga erinevalt, oskamata stresse vabaks andestada. Ta võrdleb end halva inimesega, kes on rikas ja tige, aga ta jätab võrdlemata vaesega, kes on veel tigedam. Esimesel on hirm vaeseks jääda, kui edasi ei rabele ja see hirm kuhjub vihaks. Teine on vihane nende peale, kes on rikkad ja temale oma varandust ei jaga. Pada sõimab katelt, aga selle inimese tigedus ootab endiselt väljapääsemist. Ootab ja kogub väge.

See inimene on ühekülgselt omandanud tõeteri:

- raha on kurja juur;
- rikkus on hirmus asi, mis varem või hiljem hävitab omaniku;
- väljapaistvus on samuti halb asi, mis siis, et enda hingel on eneseteostuse puudus, mis sööb närvid ja õhutab hirmu, et *mind ei armastata.*

Ta on oma elu seadnud kuldsele keskteele, et mitte halb olla. Ta ei suuda teadvustada, et see on hirmust, et *mind ei armastata.* Mitterikkana armastavad teda ju nii rikkad kui ka vaesed. Talle oleks selle stressi omamine justkui suur häbiasi ja ta ütleb: "*Ma ei mõtle nii!*"

Kulla inimene, alakeha haigused räägivad vastupidist. Mõtlemisest võib ju täielikult loobuda, aga stressid Teie sees teevad oma tööd edasi. Ajud on inimesel ikka mõtlemise tarbeks.

Iga maksimaalselt kuhjunud stress tekitab lõpuks viha, hoia ja varja ja eita palju tahad!

Iseennast ei saa petta isegi kui tahame.

Kui hirm tõmbab halba ligi, siis viha hävitab.

Hävitab ükskõik mis kombel ja ükskõik millises kehaosas – olgu see halvasti paranev haav, mädaeritus (köha, nohu, paise), luumurrud, luude hõrenemine, reumaatiline luude häving, veresoonte purunemine (verevalum kehal või kehaõõntes, insult, infarkt) või vähk. Variatsioone on palju, aga põhimõte on üks – viha hävitab.

NÄIDE ELUST.

45-aastane mees valuga ja liikumisfunktsiooni häiretega parema käe küünarliigeses, mis vaatamata kompressidele ja salvravile ei kao ega kao, pigem aina suureneb. Ise põhjendab ta oma häda harjumatu ehitustegevusega ja kruvide keeramisega.

Kui nii oleks, siis peaks lihaste ja kõõluste ülepingutus mööduma nädalaga.

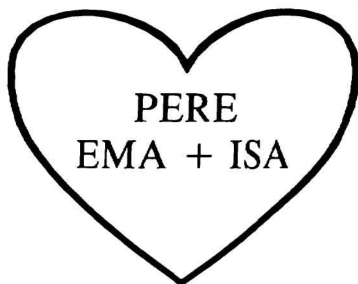
Selgitan: käsi + parem kehapool = naissooga seotud hirm, et *ei armastata*, mis sunnib rohke tööga armastust ära teenima. Käsi on hakanud sellise töötegemise vastu protestima. Käsi töötaks rõõmuga, kui mees stressid vabastaks, aga mehes on hea inimese kangus - *ma ju ei kurda, et mul selline stress on, järelikult ei ole.*

Ega mina vaidlema ei hakka. Ei taha terveks saada, siis ei taha! Igal inimesel on õigus olla terve või haige, ainult haige peaks teadma, et ta kiirgab negatiivset energiat oma ümbruskonda - eelkõige oma perele. Varem või hiljem viib see konfliktideni peres. Pere tasakaalust oleneb laste luustiku tasakaal - nii et oleks nagu mõistlikum mõtlema hakata.

Mehe vaagen on pöördes vajunud vasakule ja taha. Ta ei osanud aimatagi, et poisipõlvest alanud põlvede vaevused on ka sellest. Lapsepõlvekodus valitses ema, isa oli alla surutud ning hoidus tahaplaanile. Elus puudus edasiminek, nii ema kui isa tahtmised olid suuremad kui võimalused igatsetut saavutada. Isa hirm, et *mind ei armastata*, kuhjus ja hakkas vanas eas üha enam kärsituse ja vihahoogudega kõiki üllatama, isegi teda ennast. Poeg hakkas kõige selle vastu seesmiselt protestima, aga hirmust, et *mind ei armastata*, ta oma suud ei paota. Kogu oma elu käib ta vaikiva kannatajana. Õppetunnist targaks ei ole saanud, tõrksus ema (naissoo) vastu kasvab, aga armastuse ärateenimine jätkub nii, et nüüd lakkab mehe keha tema enda sundimist kuulamast. Et igasugune sundimine on viha, seda mees ei tea.

Protest on viha isegi kui ta mitte kunagi sõnades ega tegudes ei väljendu.

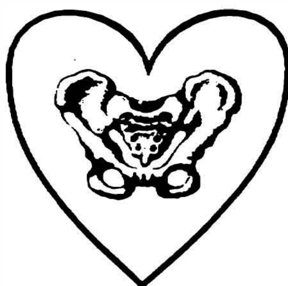
Keha vajab, et mees andestaks vihale ja vastuhakule, mida naiste valitsemine temas esile kutsub. Ta vajab, et andestataks naiste ülemvõimule ja oma hirmule, et *ei armastata*. Mehe reaktsioon oli kiire tulema: *"Mis sest kasu on, kui nagunii iga kord, kui ma ema juurde lähen, on jälle midagi*



L
A
P
S

EMA

pehmed koed
HING
kodu
tunded
armastus



ISA

luustik
VAIM
maja
mõistus
jõud

Tasakaalukas pere
=
tasakaalukas vaagen
=
tasakaalukas luustik
=
tasakaalukas vaim ja hing
=
TASAKAALUKAS INIMENE

juhtunud. Jälle on midagi korrast ära või katki läinud! Jälle pean MINA seda parandama. Nagunii jälle, nagunii..." Ta ei pea oma arvamust liialduseks.

Hirm, et *nagunii sunnitakse teda jälle kõike vastu tahtmist tegema,* kutsub ligi olukorra, kus ta saab seda hirmu tunda. Meenutagem – luustik on isa, vaagen on pere. Inimese keha luustik on kõige elementaarsem kangisüsteem. Tasakaalus kang töötab kui kellavärk, isegi tugeva ülepinge korral on lihaseid raske haigeks teha. Aga kui vaagen vajub viltu, siis ei saa lülisammas enam otse üles tõusta, ta kas vingerdab või on vibuna pinges ja hakkab ka õlavöödet tasakaalust välja tõmbama. See rikub omakorda käte liikumisfunktsioonid. Tasakaalustamata ülepinges ei pane kõõlused ja lihased kaua vastu. Neid lõplikult, ilma luustikku tasakaalustamata, terveks ravida ei saa.

Mees võtab endale tavaliselt oma ema sarnase naise. Ega sellelgi mehel teisiti olnud. Isegi kui naine on teistsugune, on mehe hinnang ikkagi juba kindlaks kujunenud. Mees, kes lõpuks ometi, 45-aastasena, oli saanud ema tegemiste vahel mahti, et oma tööde juurde asuda, et oma naise armastust ära teenida, oli nüüd hirmul, et nagunii läheb emal tema abi veelgi rohkem tarvis. Rabele palju tahad, jookse nii kiiresti kui suudad, aga jõudu ja aega ei jätku. Keegi nagunii temaga ei arvesta.

Nii ka juhtus – teisiti oleks ju loodusseadustele vastupidiselt olnud. Ja mehe töötegemise peamine instrument – käsi – lakkas töötamast. Keha aitas nüüd ilma valetamata õigustatult öelda: "*Mul on käsi haige, ma ei saa seda teha, mida te tahate.*"

See mees oli hea inimene, tööloom, kelle rabelemisest oli vähem kasu kui ta ootas. Süütunne sundis teda pidevalt kartma, et temaga ei olda rahul ja ega ta isegi ei olnud enam ei enda ega teistega rahul. Hirm nõudmiste ees, hirm ebaõnnestumiste ees, hirm end vigastada, tõmbasid ligi ikka seda, mida ta kartis. Ta ei tundnud loodusseadust, et sarnane tõmbab sarnast. Ärritumised, kahetsemised ja pahameel süvendasid depressiooni.

Maks on viha ja raevu keskus. Noorena hirmust tigeduse ees tekkinud kollatõbi hakkas tunda andma, aga neid vaevusi põhjendas mees vale toitumisega, kuigi ei saanud jätta tunnistamata, et kui on närvilisem periood, siis on maks ka nagu nuhtluseks segamas. Eestlase kangekaelsus takistas teda haiguse olemust esialgu mõistmast.

Kangekaelsus teeb sõna otseses mõttes kaela kangeks. Sellise inimese lülisamba kaelaosa läheb tasakaalust välja, näpistab närve ja teeb kibeda

valuga kaela liikumatuks. Pannakse selle nimeks kaela radikuliit või neuralgia - mis vahet sel on! Selle põhjuseks on hirm, et *ei armastata* + viha, et *ei armastata* (st. ei mõisteta, ei hoolita, kiusatakse jne.), mis põhjustavadki kangekaelse ehk kange kaelaga oma joone ajamise.

Kuhjunud süütunded tekitasid viha, mis *hea olla* tahtmise tõttu aina edasi kuhjusid. Lõpuks ei saanud isegi enam aru, et ta juba ise tekitas pidevalt üha uusi pingeid sellega, et oli hakanud teisi põhjuseta süüdistama. Pealetungi peetakse ju kõige paremaks kaitseks. Perekond, teades tema haavatavat hinge, muudkui andestas talle kõik, ent hirmust, et ta jälle süüdistama hakkab, tõmbasid tema süüdistamist ligi. Suletud ring töötas. Kõigi energia läks tuulde, tööde peale kulutati mitu korda rohkem jõudu. Selle asemel, et normaalselt suhelda või kasvõi üks tülitsemine korralikult ette võtta, selle asemel kõik aina *heade inimestena* säästsid ja püüdsid üksteist mõista, taipamata, et närviline bioväli juba ammu lämmatas. Suhtlemine on suur ja inimesele vajalik oskus, aga eestlane on kammitsetud oma hirmust, et *mind ei armastata*, kardab midagi valesti öelda ja seetõttu parem ei ütlegi.

Mehe headus oli stresside hunniku all kokku vajumas - inimene ei olnud osanud oma armastust hoida, oli teda arutult vangitsenud ja lootnud, et teised seda hoiavad. Ta ei mõistnud armastuse olemust ja elu õpetas selle läbi kannatuste selgeks. Aga hea inimene õpib kõik selgeks, isegi kui ta veidi kangekaelne on. Nii juhtuski. Varsti oli ta juba teiste õpetaja. Ta veendumus oli mehelikult arukas ja loogiline.

Kuigi viimane näide oli mehest, kes **tahtis olla hea**, on elus tüüpilisemad hoopis mehed, kes **ei taha olla halvad**. Sellised mehed ei mõista, et nende hirm *olla halb* teeb nad tigedaks.

Selline mees muutub ruttu konfliktseks teiste vigade üle ironiseerijaks, resoluutseks oma arvamuse kaitsjaks, nõudlikuks türanniks või allaandmatuks targutajaks, kes oma ninast kaugemale ei näe. See naine, kes on sellisele mehele läinud, see on tulnud selles elus suuri raskusi ületama ja suurte takistuste ületamist õppima.

Pean ütlema, et mees läheb tigedaks siis, kui ta ei saa eluteel edasi liikuda. Liikumist takistab armastuse puudus, aga armastuse allikas on naise südames. Mehel on vaja see armastus endasse lasta. Kui mees ei mõista, et tema enda stressid teda selles vangitsevad, siis leiab ta vaenlase, kelle vastu võidelda. Selline mees on tavaliselt isegi uhke oma sõjakuse üle. Kui ta

juhtumisi oma luud murrab ja see juhtum liiga lihtne ning labane on, siis ta mõtleb sellele kangelasteo kauniduse juurde. Ta ei taha kuuldagi, et toidab mehelikkusest pakatavat hirmu, et *mind ei armastata kui ma vägev mees ei ole*. Mida *vägevam* mees, seda suurem hirm.

Selline mees kardab halba ja on pidevas valmisolekus tungida peale, sest tema jaoks on teistest tulev negatiivne. Sageli on selline inimene eelmises elus olnud kas äärmiselt suur kannataja, kes tuli nüüd kätte maksma või on olnud teistele kannatuste valmistaja, kes teist elu järjest korjab oma pea peale tuliseid süsi ja näeb kõigis vaenlasi. Eelmises elus ei saanud kannatuste karikas täis.

Kui talle öelda kellegi kohta, et see on hea, siis hakkab ta parinal vastu. Tal on tõestus, et see on halb. Aga kui öelda kellegi kohta halba, siis ta vihastab enne lause lõppu. Ta läheb või kätega selgeks tegema, et see on hea. Ja tal oleks kergem, kui vastane oleks samasugune keele või rusikatega võitleja. Hirmust vihane inimene ei suuda mõelda ja rahulikul arukal inimesel on võimatu temaga asju ajada. Nad räägivad eri keelt.

Millegipärast on minu loengutele sellised mehed naiste poolt kohale tiritud ja nad kohe kindlasti küsivad midagi taolist: "*Alati on olnud sõjad. Miks Te tahate öelda, et just nüüd on inimesed nii halvaks läinud?*" Vaoshoitud ärritus ei ole lasknud ülejäänut räägitust tema mõistusesse.

Nii küsib inimene, keda vihastab, et üks tark tahab jälle olla targem kui teised. Ta mõtleb sellega mind, aga ise ei saa aru, et tema protestiv hing on arukuse sulgenud. Ta peab mind targaks, aga teda vihastab, et ma olen naine. Ta ei mõista, et seegi on tema stress. Oskamata end oma hirmudest vabastada, on ta liialt palju naiste ülemvõimu all elanud ja on nüüd valmis igale naisele kallale kargama. See mees ei mõista, et sammub insuldile või infarktile ja siis on ta sunnitud olema madalam kui maa, sest ei suuda enda eest hoolt kanda. Olen hoiatanud selliseid mehi, aga nad lubavad suureliselt, et siis nad tõmbavad ennast oksa. Paraku kaob suurelisus koos veresoone rebenemisega. Siis on elu järsku nii-nii armsaks saanud.

Elus on ikka nii, et rumal õpib keretäiest ja ei oska näha, et teised muul kombel õpivad. Ta tahab ka teisi oma tõekspidamiste järgi õpetada. Kes kardab kisajaid mehi, selle kõrvad peavad saama nende kisa kuulda. Kes vihkab sellist elustiili, see peab saama sellist tunda nii läbi hinge kui ka läbi ihuvalu.

Neid endid õpetab kõige sagedamini kannatus, aga selle tõmbavad nad endale suure -- nad taotlevad ju oma elus ainult äärmusi.

Selle tsivilisatsiooni õppetund on materialism. Materialism on saamahimu õppetund.

Ürgajal läks inimene tapma, et süüa hankida. Edaspidi juba selleks, et riideid hankida, mustadeks päevadeks varandust koguda jne. Hooratas oli käima lükatud ja ei ole enam siiani seisma jäänud. Ammu on möödas need ajad, kus suutäie pärast kakeldi. Mida aeg edasi, seda rohkem on sõda olnud mitte enese alalhoiu eesmärgiks, vaid teise hävitamise eesmärgiks, et saada aina rohkem, et saada nii palju, et pole kuhugi panna. Inimkonna viha kasvab võrdväärselt rikkuste kasvuga.

Kuidas siis on, et inimesed pole halvemaks läinud? Halvad on halvemaks läinud.

Elus on nii, et mida suuremaks läheb halb, seda suuremaks läheb ka hea, mis sest, et ta välja ei paista. Äärmuste kasvades lähenetakse kriitilisele piirile, kuni kõik muutub vastupidiseks. Halb sünnitab läbi hävingu head. Kriisis hävinevad need, kes õigesti mõelda ei oska, kes eluga võitlema kipuvad. See, kes loodusseadusi tunneb ja vastavalt vajadusele neid kasutab, on alati jääv.

NÄIDE ELUST.

Noor abielupaar, kes peale andestamisega mõttemaailma parandamist lapse said, tuli koos lapsega vastuvõtule. Ravitulemus, kui nii võib selle väga armsa ja eriliselt rahuliku lapse kohta öelda, oli imeõnnestunud.

Pooleteise tunni jooksul, mil me vanematega andestamise tarkust veel sügavuti õppisime, nii nagu ma selleks ajaks olin targemaks saanud, ei seganud see väike arukas inimene meid kordagi. Aga ta jõudis ema süles istudes üle vaadata kõik energiapildid seintel, ükshaaval igal pildil pikalt peatudes, isegi kui selleks pidi pead selja taha pöörama. Vähemalt 10 minutit jälgis ta sügavalt mõttes olles küünlaleeki ja teist 10 minutit minu energiat suunavat kätt, kust ta nägi suurt leeki väljumas. See väike inimene oli ainult 3-kuune! Tema ema oli last kandes õigesti lapsega suhelnud, ta normaalselt sünnitanud. See laps **pidi** arukas olema.

Lapse emal olid mõned hirmud, mis last kasvatades oli talle sisendatud ja neid hakkasime lahti selgitama. Otsustasime kõigepealt alustada lapse ema vaimu ja hinge lahtirääkimisega, sest seda me ei olnud veel teinud.

Räägin umbes nii: "*Teie vaim-isa on kui kellegi eest ärakiirustav mees, kes kardab kaotada oma vabadust, aga tunneb, et ei jõua. Ta teeb viimase*

jõupingutuse ja rebib end lahti mingi kummalise metsiku jõuga. See ei ole mingi tühipaljas rabelemine, vaid eluline vajadus. Ta kaob kaugele."

"*Mu ema ja isa läksid lahku,*" ütles naine.

"*Teie hing-ema on rahutu ja hüplev nagu metsiku hobuse taltsutaja, kes istub hobuse seljas, märkamata, et hobust polegi. Tal on pöörane jõud ja tahe teha see keegi oma meele järgi taltsaks. Tagant üles löömine on nii tugev, et hambad plaksuvad kokku, ei tea, kuidas tal hambad üldse suus püsivad?*"

"*Ega ei püsigi, aga eks Te ise näete, ta istub ukse taga,*" ütles naine muiates.

"*Teie keha on kui aiale toetuv pealtvaataja, kes otsustab, et niimoodi küll seda kõike teha ei saa. Tänu oma ema äärmuslikule võimukusele olete ise, risti vastupidiselt oma emale, leebe, aga hirmunult meest pidevalt jälgiv, sest Te ei ole temas kindel. Kuna isa oli Teil äärmuslik, siis mehe otsisite omale väga pehme loomusega. Laske oma hirm lahti, muidu see kurnab meest. Ta hakkab tundma, et naine ei usalda teda.*" Mees oli viimaste lausete ajal väga ägedalt peaga noogutama hakanud, temal oligi hirm, et *teda ei armastata*, juba suureks kasvanud.

Kui naise ema pärast sisse tuli ja suu avas, siis ma olin sunnitud tunnistama, et selle 53-aastase naise hambad ei olnud elu võimuka ratsastamise galopis tõesti suus püsinud. Ja kui ta kaebas, et tal on südame rütmihäired, mis aeg-ajalt üsna galoppi ajavad, siis oli pilt täiuslik. Ega ta oma vigu tunnistada ei tahtnud, aga küllap süda selle vea parandab.

Andestamine parandab nii hinge kui ihuhaavad. Proovige alustada oma vanematele andestamisest, aga kui ei õnnestu, siis alustage stressidele andestamisest.

NÄIDE ELUST.

Vastuvõtule tuli alla-aastase lapsega naine lapse kaasasündinud südamerikke tõttu. See oli harvaesinev vatsakeste-vaheline defekt, mis nägi välja kui pussitamisest tekkinud haav. Ovaalava avatus oli väikese poolkuu kujuline, ent sellele vaidles ema vastu, sest seda polnud arstid diagnoosinud.

Eelmises elus oli see laps olnud röövlibande juht, kes tahtis varanduse pärast ka omadele liiga teha ja tekkinud tülis pussitati ta surnuks. Siia ellu tuli ta kätte maksma. Temas on juba praegu viha. Ta raevunud häälitsused

ja hammastega mänguasjade küljest tükkide rebimine on nagu ähvardav hoiatus.

Tema südamerike on positiivsus, mis takistab tal tulevikus kurjategijaks saamast! Kas teda võib üldse terveks ravida? Võib küll, aga tingimusi täites ja need tingimused on kinni vanemates.

Emal on kaasas veel puberteediealine kõhn hirmust kühmu kasvanud tugevate prillidega tütar. Kabinetis läheb nende sisenemisel külmaks, nagu oleks jäämägi tuppa tulnud. Niivõrd tugev negatiivne energia on emas.

Emas on hirmud, aga agressiivsus ja võimukus lööb üle. Võim, mis nõuab kõigilt kõike. Võim, mis näeb teiste vigu suuremana, kuid enda vigade ees on pime. Kui see ei oleks tema kehast sündinud laps, siis oleksid tema süüdistused olnud esiplaanil. Ta on nii blokeerunud peaga ja seetõttu mõistmatu, et ta ei saa kuulata vaid peab iga minu lauset enesekaitsega puruks rebima. Minu mõte ei jõua temasse. Sellise inimesega võib ainult arutule sõnaduellile minna.

Raevukad enesekaitsjad on alati suure süütundega inimesed, nad ei näe, et neid ei süüdistatagi. Kõik, mis inimene valesti teeb, jääb tema hinge seletamatu süütundena, mis kaob alles siis, kui süü on lunastatud = kui viga on parandatud. Kuhjunud süütunnetest kasvab välja viha ja nii tormab selline inimene kallale isegi sellele, kes talle appi ruttas. Nii see oligi.

See ema ei mõistnud oma vigu, ta ei tahtnud neid mitte kuulatagi. Põhiolemuselt on temagi ju hea ja tahab lapse tervenemist. Ehk hakkab ta mõtlema, siis saab ka aidata.

Sarnane tõmbab sarnast - sellise karmaga laps ei saanudki teistsugusele emale tulla.

Teine tütar oli kui hirmunud värvuke. Ta kartis igasugust võimu ja valitsemist, igasugust kisa ja karjumist, nüüdseks juba nõudlikku sõnagi. Tema silmad olid juba enne kooli lakanud tahtmast näha halba, mis kodus oli. Ema süüdistas arste, et need ei kontrollinud silmi. Nagu kontrollimine oleks silmad paremaks teinud ja nagu arstid peaksid mööda maad ringi sõitma ning kogu aeg midagi kontrollima. Selleks on laps valinud omale ema, kes leiab aega ta silma vaadata. Koolis läks nägemine veel halvemaks, sest õpetajate tigeda nõudlikkuse oli ta endale tõmmanud tõesti. Tema ema oma käitumisega õpetajate suhtes on seda veelgi suurendanud. Kui nii edasi jätkub, siis selle lapse kõrvakuulmine hakkab ka varsti langema.

Eelmises elus on ta ise oma lastele sellisel kombel halba teinud, mida

ta nüüd omal nahal läbi elab. Sellised ongi elu õppetunnid. Laste ema on eelmises elus väga pahasoovlik olnud, tema tugev energia on nii mõnigi kord pärale jõudnud. Praeguses elus on ta mässumeelsus sihipärase pahasoovlikkuse sassi ajanud.

Need ongi need kannatused, mida protestijad tahavad eitada. Nad noomivad - *miks peab inimene kannatama? Miks ta elu ei või hea olla! Mis need New Age jutlustajad ajavad inimeste päid sassi, ei lase rahus elada!*

Küllap olete kuulnud selliseid sõnavõtte.

Hirmunuid, tigedaid ja mõistuseta olendeid on olnud alati, ka enne New Age uuekuuelist, kuid põhimõtteliselt igaveste elu põhiprintsiipide lahtimõtestamist. Aga nii palju kui praegu, pole vist pikka aega tõesti olnud. Kui ainult inimesed seda head kuulda võtaksid... Kui nad mõistaksid, et see halb, mida nad näevad, on suure terviku nähtav osa. Varjus on suur hea. Kui nad mõistaksid, et kui nad näevad head, siis suur halb on nende eest tegelikult varjul. Selline on elu tõde.

Näiteks sellele emale jäi kõik see asja põhiolemus selgitamata. Ma pidin ta saatma koju järele mõtlema. Ei ole võimalik ravida tagajärge kui põhjus on likvideerimata.

Eilsest tuleme ja homsesse läheme.

Täna saame oma vigu parandada.

Täna on see veel võimalik.

Siis saab tulla homme.

II osa

KALLIS VIHA

Tänu ühe raamatu õigele lugemisele
võid hingeliselt isegi rikkamaks saada
autorist, kes on kirjutanud selle.

Seega on lugemine väga vastutusrikas tegevus.

Bô Yin Râ

Kannatuste kool

Inimene hindab teisi enda iseloomule ja tõekspidamistele vastavalt. **Sellega, mis teise kohta öeldakse, paljastatakse enda olemus.** Iseloom on elukogemuste summa. See summa sisaldab kõikide eelmiste elude ja käesoleva elu kogemusi. Väikseimadki emotsioonid on pärit möödunust ja nad üha korduvad, kuni inimene selle konkreetse elu õppetunni ära õpib. Tavaliselt annab ainult äärmuslik kannatus kindla elutarkuse, mis selles vaimus igavesti talletub. See on elutarkus, mis annab hingerahu. See inimene ei pea selle probleemiga enam kunagi haiget saama. Möödunu elab sel kombel meie praeguses ajas ja tulevikus edasi. Miski ei kao kuhugi.

Igaüks teab, et mõni eluraskus kordub liiga sageli. See tähendab, et Te ei ole teinud järeldust, ei ole oma viga parandanud. Eluraskus tuleb Teid ikka ja jälle õpetama. Te ei ole mõistnud, et elu paratamatus ongi Teie vabadus õppida ja halb heastada. Küsige raskes olukorras: "*Miks mulle tuli see katsumus, mida ta mulle õpetada tahab?*" Küllap tunnetate keha vastust.

Õnneks oleme jõudnud inimkonna arengustaadiumi, kus ei pea enam õppima läbi suurte kannatuste, nüüd on võimalik õppida halvast vabanema oma mõttemaailma muutes. Kes läbi kannatuste on õppinud, see on saanud igast kannatusest elukogemuse. Kogemused on kui õppetükid, mis igas järgmises klassis sügavuti minnes jõuavad lõpuks täiuslikkuseni. See aine on nii selgeks õpitud, et edaspidises elus on ta Teie jaoks elav õpetus, mida saab vastavalt vajadusele kasutada ilma, et häda korral oleks tarvidust õpperaamatu järele joosta. Kes elutarkust ära ei ole õppinud, see peab üha uuesti elu käest peksa saama. Sarnane tõmbab niikaua sarnast ligi, kuni tarkus tuleb.

Küsitakse - *mis on kannatus?* Meid on õpetatud kannatama ja õpetatakse veel praegugi. Vastus - *kannatus on rumalate õppetund*. Kes tahab tark olla, see peab mõtlemise selgeks õppima, siis vabaneb kannatuse õppetundidest. Ta ei pea ennast laskma käskida, suunata, keelata, karistada, ähvardustega hirmutada. Vaba inimene teeb ise kõike õigesti. Ta jõuab, saab ja tahab.

Olen vaadanud, kuidas mõni inimene õpib ühte elutarkust palju elusid järjest. Näiteks on tal vaja ära õppida eneseväärikas-olemine. Ühes elus on ta olnud rikas, teises vaene, kolmandas elanud mägedes, neljandas orus. Kord on ta olnud naine, kord mees, kord haritud, kord harimatu. Kuid ikka on ta end teiste ees landanud ega ole mõistnud, miks teised teda alandavad. Tal on praegugi hirm olla eneseväärikas, sest ta on upsakuse ja egoismi eneseväärikusega segi ajanud. Nüüd on see stress tal nii suureks kasvanud, et on teda hävitamas. Siia ellu tulles on ta otsinud endale sarnased vanemad, et niinimetatud pärilike haiguste kaudu kannatuste karikas täita ja õppetund lõpetada.

Niipalju on inimestel tarkust küll, et sarnaste eluraskuste kohta mitte öelda, et need on pärilikud eluraskused. Ometi on tervis eluraskuse peegelpilt.

Kui inimene otsib väljapääsu, siis vaimsed õpetajad juhatavad ta andestamise tarkuse õpetaja juurde. Ja kui see olen mina, siis õpetan teda andestama oma hirmule, et *mind ei armastata*, sest see stress on teiste stresside allikas, õpetan andestama hirmule *olla egoist*, õpetan andestamist hirmule, et *mind ei mõisteta õigesti*, eluisu puudusele, mõttetuse tundele, alaväärsuskompleksile, hirmule, et *nagunii enam midagi parandada ei saa* jne.

Paljud inimesed ohkavad: *"Miks mulle enne selliseid tarkusi ei ole õpetatud!?"*

Esiteks sellepärast, et inimkond ei olnud enne valmis selliste tarkuste vastuvõtuks. Teiseks sellepärast, et ega Te ise ka nende tarkuste juurde jõudmiseks midagi teinud ei ole. Aga sunniviisiline andmine, isegi kui antakse andja meelest maailma parimat asja, on vägivald ja seda vastu ei võeta. Teie, kes Te praegu nii ohkasite, olete juba nende tarkuste vastuvõtuks valmis. Aga Te ju teate kui paljud ei ole veel valmis. Kui Te nüüd oma mõttemaailma parandama hakkate, siis aitate järgi ka mahajääjaid.

Endale head tehes teete head kogu inimkonnale.

Niisiis, vastavalt eelmiste elude kogemustele, vajame me täielikult targaks saamise eesmärgil veelgi rohkem kogemusi, mille tõttu otsime ja leiame endale neid katsumusi võimaldavad vanemad. Aga ka abikaasa, sõbrad, elusündmused.

Me ei oska endale teadvustada oma vaimu vajadusi, me ei tunne iseennast. **Meie vaim on täiuslike tarkuste poole liikuv energiakogum.**

Vaimul on vajadus täiuslikuks saada, aga täiuslikkus ei ole ainult hea. Täiuslikkus on hea ja halva pidevalt sinusoidina vahelduv liikumine. Vaimul on soov saada nimelt neid teadmisi, mis eelmistes eludes jäid saamata ja see on iga vaimu kõigutamatu vajadus.

Ärge küsige: "*Miks ma pean nii palju vaeva nägema?*" Teie ise, ehk vaim, on selle õppetunni valinud, kuid Teie mõistus ei mäleta seda. Õppige soigumise asemel andestamine ära.

Ärge küsige: "*Miks temal on hea elu?*" Tema ise valis sellise ja on ise seda vanematelt saadud pinnast harinud ja ennast tugeva taimena edasi kasvatanud. Ta on seda ise määranud, sellist elu vajanud. Ja ka tema elul on negatiivne pool, aga Teie seda ei näe või ei oska oma pisarate loori tagant märgata.

Isegi lähedaste ringis nähakse teise head, mis ärritab, kui endal on halb. Ärritunud inimene ei mõtle oma mõtetele, ta näeb teist. Teine näiteks tuleb pisiasja küsima: "*Mida ma sulle lõunaks teen?*" Majandusasjadest sõge inimene näeb vaid esimese murelikku nägu. Temale tundub see etteheitvana ja ta hakkab karjuma: "*Mis sa seda minu käest küsid?* (Nii tahaks ta karjuda oma alluvale.) *Kas sa ei näe, et mul on muret isegi küll! Ise sa ei tea elust midagi* (keegi on teda ennast nii solvanud), *aina tahad saada, mina pean kõike tegema!*" Jne. Täielikku arukuse hajumist iseloomustav kisa ei taha lõppeda. Nii lahendab see inimene oma kuhjunud negatiivsust. Aga lahendatud ta seda ei saa, sest ta valab vajaliku viha vales kohas välja. See, kes kodused probleemid tööle kaasa võtab ja kolleegidele oma kibestumised välja valab ning see, kes tööprobleemid koju kaasa võtab, et kodused, eriti lapsed, kannatama panna, see oma pingetest sel kombel ei vabane. Ta hoopis suurendab oma viga.

"*Pea nüüd pea, kullakene,*" peaks küsija ütlema, "*sinu süütunne on ohtlikuks kasvanud. Sa ei näinud minu küsimuses soovi sulle täna lõunaks midagi eriti maitsvat teha, et su muremõtteid hajutada. Lase enda süütunded vabadusse. Nad tulid sulle õpetama, et ei ole süüd, on vead. Oled endale võtnud liiga suure kohustuste koorma, liiga suure vastutuse. See on ju hirm olla süüdi kui midagi ei õnnestu. Nii aina kulud ja väsid.*

Ma annan sulle andeks, et sa minu peale oma süüdistamisega tormasid. Anna sina minule andeks, et olen liiga palju liigset tahtnud. Ma annan endale andeks, et su süüdistamised endasse tõmbasin. Olen minagi endasse võtnud liigseid muremõtteid, kohustusi ja vastutustunnet, seega hirme ja süütundeid, mis nüüd süüdistamist ligi tõmbab. Mu silm on igatsenud

kullasära, anna andeks.

Süütunne ja süüdistamine! Aitäh, et minu praegu mõtlema panite, enne kui me mõlemad infarkti saaksime."

Nii oleks vaja, aga nii ei osata mõelda. Konflikt lõpeb solvumisega, millele ühelt poolt järgneb nutt ja teiselt poolt vihane hammaste huulde surumine. Või tõuseb mõttetu vihane üksteise vigu valulikult osatav tüli, mille järgselt on süütunded veelgi suuremad. Kumb enne selliselt elu jätkates infarkti saab, sõltub kumma kannatuste karikas enne täis saab. Alles siis võib vastaspool kahetseda (end süüdistada), et on nii mõndagi valesti teinud.

Teine osa inimesi pöördub isegi siis ükskõikselt ära, jätab kannatanu ise endaga hakkama saama ja otsib uued jahimaad. Nii toimivad need, kellel varandus inimhingesid üles kaalub. Elus ainult naudingute otsijate tasumise tund tuleb kunagi hiljem läbi selle, mida ta peab kõige suuremaks väärtuseks - läbi varanduse. Tulemata ei saa see jääda.

See, kes andekspalumist häbiväärseks ja endale alandavaks peab, ei tea veel, et andeksand õilistab inimest. See tähendab, et teisele andestaja tõstab andestamise läbi enda väärikust.

Isegi, kui hinges on alles värske ja valulik haav juhtunust, on inimese vaim andeksandmiseks valmis. Vaim on õppetunni saanud, aga andekspalumisega ja andeksandmisega saab olukord mõistuspäraselt teadvustatud ja seda vajab inimeseks olemine.

Pinnapealne vabandamine on sügava andekspalumise noorem õde. Aga ka teadlik hingest tulnud vabandamine võib olla enda vea teadvustamine ja sel juhul ta toimib vabastavalt.

Vabandamine on lapsena sisse õpetatud komme ja lipsab tavaliselt suust kergelt ning mitte midagi kohustavalt, seega ka mõttetult välja. Andestamine on kaalukas ja tõsine töö, milles on pühadus, mida igaüks alateadvuse tasandil tunneb. Mida sügavam austus on inimesel elu ees, seda tõsisemalt ta ka andestamisse suhtub. Andestamine on püha töö. Sageli hakkab kombekas kõikjal ette ja taha vabandav inimene andestamise vastu tõrkuma. See tõrge võib olla nii suur, et näiteks haige, kes on end vastuvõtule kirja pannud ja tõesti vajab abi, on parem haige edasi, kui enda vea andekspalumisega parandab.

Andekspalumine ja andeksandmine on ravim hingehaavale. Aga sunniviisiline andekspalumine, isegi kui inimene ise ennast selleks sunnib, on

vägivald, mis tekitab veel suuremat viha ja kasvatab kättemaksu. Kui tunnete, et Te ei ole veel vaimus valmis andestama, siis teadke, et Te peate veel kannatama, sest õpite esialgu veel sellisel kombel. Püüdke kannatusse suhtuda kui õpetajasse, kes õpetab nii, nagu Teie talle võimaldate. Kui olete oma häda tekke lahti mõtestanud, olete avanenud ka andestamisele.

Reaalsuse taju

Kõik, mis on olemas, on reaalne. See tähendab, et Jumal on reaalne sellele, kes teda mõistab ja tunnetab. Paljud arvavad, et tunnetavad, aga ise alles otsivad teed. Kõiksuse äratundmine on lõputu ja sügavuti arenev protsess. Mitte keegi ei tunne Jumalat täiuslikult, ka kõige suuremal teadjal on palju õppida.

Niikaua, kuni inimene oma füüsilises kehas elades ainult füüsilist materiaalsust näeb, kuuleb, kombib, maitseb ja kella vaadates selle kulgu kontrollib, peab ta reaalsuseks seda, mida ta tundma õppis. Ometi on tavainimene rääkinud aegadest aega tunnetest, hingeelust, vaimsusest, emotsioonidest, mõistmata nende sõnade olemust. Sest nad pole nähtavad.

"*Mina armastan sind rohkem kui sina mind,*" süüdistatakse. Millega Te seda kaalusite ja mõõtsite?

Üks liiga tark inimene ütles peale esimese raamatu lugemist: "*Ainult see, kes armastusest midagi ei tea, võib armastusest nii rääkida!*" See oli lõplik otsus ja mina vastupidist tõestama ei tõtanud. Elu tõestab temale tema väite. Minule on see asi juba märgatavalt selgem.

Mitte väga ammu reageeris minu mõistus samuti. Kuuldes ühte filosoofi mainimas, et see tsivilisatsioon ei teagi, mis on armastus, mõtlesin pahandatult: "*Mida see inimene endale lubab! Kuidas ta võib nii rääkida!*" Erinevalt eelpool nimetatud kritiseerijast hakkas minu alateadvus vajama selle väite tagamaa teadvustamist. Hakkasin endalt küsima: "*Mida ta selle all mõtles?*" Välja mõtlesin. Püüdke Teiegi iga kord, kui tahaks öelda kindlalt - "*Ei!*" - mõelda, mis on selle taga ja Te saate aina targemaks. Targalt tegutseja on edukas. See ei tähenda, et targa elu on kerge. Vastupidi. Elu esitab targale suuremad nõudmised. Mõistuse arenguga suureneb vaimu tarkus.

Vaimuinimesele on nähtamatu maailm reaalne, mis on nähtav, tunnetatav ja mõistetav. Mida enam vabaneb vaim, seda enam on võimalik rahulikult ja erapooletult maailma head ja halba teadvustada ilma, et kellelegi peaks näpuga näitama. Et selleni jõuda, peab stressid vabastama - nad segavad maailma nägemist.

Me eksisteerime veel füüsilise keha kujul ja suurem osa inimesi on veel vaimses pimeduses. Jumalast juhitud kõrgemad maailmad aitavad meid vaimus kergemini tõusta, aga me peame endale aru andma, et materiaalsete asjade korraldamiseks, saamiseks, hankimiseks, ehitamiseks on seni veel vaja materiaalseid vahendeid või nende vahendajat - raha. Kes terviku ühte osasse naiivselt, kui mittevajalikku, suhtuma on hakanud, see ei õpi materialismi õppetundi lõpuni. Rahaga tuleb õppida tasakaalukalt ümber käima, teda ei pea eitama.

See, kes raha eitab, peab rahata elama, sest ta eitab raha. Aga eks proovige seda teha.

Iga päev pean ma kuulama, kuidas ebamajanduslik inimene on hingelisse kriisi sattunud, on selle pärast väga haige, aga räägib mulle tulise paatosega oma tulevikust, kus kõik nagu imeväel korda saab. *Raha ei ole probleem* - deklareeritakse.

"*Kallis inimene, selle raha pärast Te ju haige oletegi! Tehke silmad lahti! Vaadake, kogu inimkond - ka Teie - on praegu üheskoos lõpetamas õppetundi, mida lihtsamas keeles võiks ehk nimetada* - raha hukutav mõju vaimus rumalatele. *Kui me oleme tulnud seda õppima, siis õppige. Raha lummus on vaimu tugevuse mõõdupuu. Kes on õppinud raha õigel teel - õigesti mõeldes ja hästi töötades - saama ja seda õigel eesmärgil on kasutanud see on halva heastanud ja on tark. Palju neid inimesi on, see on iseasi.*"

Rahast ei tohi teha probleemi st. rahast ei tohi teha Jumalat, aga teda ei tohi ka eitada.

Raha eitamise probleem on vaimsel teel liikujate suur komistuskivi. Kes eitab ühte ebameeldivust, see eitab ka teist ja kolmandat. Soov olla ideaalinimene röövib reaalsustaju.

Jumalikus Kõiksuses on iga asjal oma koht. Mõttest algab tegu. Kes neid kahte tähtsuse järgi hindama hakkab, see läheb teisega tülli. Niimoodi algab võitlus.

Kes naiivselt arvab, et maja saab praegu ehitada ilma rahata, see peab

niikaua kuuse all elama, kuni mõistab - saab või ei saa. Kes arukas on, see istub seal ja mõtiskleb, mis teda eluaseme saamisel takistab. Kõigepealt annab ta andeks kõigile negatiivsetele mõtetele, siis vaim avaneb ja näitab, millal tõusta ja kus suunas astuma hakata. Et inimene vajab maja, seda vaim teab.

Kes on lühinägelik, see kardab kaugele vaadata. Tal on hirm tuleviku ees, mis ärritab ja vihastab. See on sagedamini noorte häda. Laske oma hirm vabaks, siis areneb teie ettenägelikkus, intuitsioon.

Kes on kaugelenägelik, see on oma hea sooviga üle pingutanud. See on tahtmine näha kaugele ehk tahtmine saada kohe palju ja suurt, aga ei taha näha vähest ja väikest. Elus peab õppima kõigepealt pisiasjadest rõõmu tundma, siis võib elu sellele inimesele suured asjad usaldada. Teistelt, sealhulgas riigilt, oma tuleviku kindlustamise nõudmine hävitab nägemise, kui see inimene ei näe, et kõigepealt peab igaüks ise oma elu heaks tegema. Kõik algab mõttelaadist, siis tuleb jalgade ette vaadata, alles siis kaugemale. Tulevikuga seotud hirm ja pahameel ootavad vabanemist, et tulevik saaks ligemale tulla. Nii vaimselt kui füüsiliselt tuleb ikka endast alustada, et siis kaugemale minna. Kes õpib oma käitumist tõlgendama ja halbu mõtteid vabastama, see saab soovitu ja ühtlasi ka silmanägemise tagasi. Et seda on raske teha, seda näitab prillikandjate ja päris pimedate arvu tõus kogu maailmas.

Vananemisega seotud nägemise kaotus on seotud tahtmatusega näha elu häirivaid pisiasju. Vananedes tahab inimene näha, et on midagi suurt ja asjalikku elus teinud või saavutanud. Kui ta ei mõista, et elu algab pisiasjadest, mis on sama tähtsad kui suured, sest ilma üheta ei ole teist, ja hakkab vihkama pisisegajaid, siis need pisiasjad takistavad teda üha enam. Nägemine küll väheneb, et pisiasju vastavalt soovile mitte näha, aga ka see ei meeldi inimesele. Ei taha näha pisiasju, aga millegipärast paneb prillid ette, et neid näha saaks. Vihastamine aitab nägemist järjest väheneda. See, kes ennast pisiasjadele vananemise ajapuuduses enam ei raiska, võib aastakümneid ühe tugevusega prille kanda. Aga kui väga vana inimene on juba elu pisiasjadele käega lööma hakanud, sest tunneb, et need pole tema jaoks enam tähtsad, siis ta nägemine hakkab paranema. Mis on pisiasi? Eks ikka see, mis Teie jaoks vähetähtis on.

NÄIDE ELUST.

Ravisin kord ühte 7 aasta vanuses silma limaskestade põletiku tagajärjel nägemise kaotanud 25-aastast noormeest. Alguses jättis ta aruka mulje. Raadiost saadud info oli temasse talletunud. Andestamise õpetust võttis ta vastu, filosoofiline mõttelaad ei olnud talle võõras. Raviefekt tuli ruttu. Ta hakkas nägema valgust, siis varjusid, siis hakkas eristama kuju ja liikumise järgi isegi naisi ja mehi, läks tööle. Siis edasiminek takerdus.

Püüdsin ta mõttelaadi vigu talle võimalikult hästi selgitada, aga avastasin iseenda jahmatuseks temas täieliku vastuseisu. Ta ei tahtnudki rohkem näha! Ta kartis maailma halba näha, kartis, et kui nägema hakkab, siis peab ise enda eest hoolitsema hakkama, siiani tegid seda ju teised. Nad olid selleks kohustatud. See, et temast noorem õde end venna nimel täielikult ohverdas, tema hinge ei liigutanud. Isa oli tal pensionärist joodik, ema oli surnud. Temale oli tema haigus kui pääsemine maailma halvast.

Mina oma nägija loogikaga ei suutnud nähtut uskuda. Ütlesin talle: "*Kui Te oma halbade mõtete vabastamisega tegelda ei taha, siis ärge enam tulge.*" Järgmine kord ta enam ei tulnudki. Ta nägi juba piisavalt hästi. Ülejäänu pidid teised tema heaks tegema. Vanemate omavaheline elu oli ta niiviisi kalestanud.

Kes halvaga kohtudes siira huviga küsib – "*Mida ta mulle õpetada tahab?*" – see ei kaota kunagi nägemist. Kes armastab nalja ja valdab enda üle naljatamise oskust, selle halb on alati parem.

Kes maailmas ainult halba näeb ja kõike oma silmaveega niisutab, soovides seda hirmsat elu mitte näha, see peab ükskord pimedaks jääma, sest nii on ta ju soovinud. Seepärast ärge loopige saatuslikke sõnu tuulde – iseenda needmine on ainult pealtnäha sõnademäng.

Kogu inimkonna põhihuvi on majandusliku jõukuse kasvule pööratud. Murranguline sajandilõpu kriis seevastu aina murrab inimesi, sest ilma filosoofilise mõtlemisvõime arenemiseta soovitud tulemusteni jõuda on võimatu.

Näiteks vaesest kodust väljakasvanud laps pingutab end igakülgselt ja jõuab haljale oksale. Tema hirm vaeseks jääda on teda tiivustanud ja tahe rikkaks saada on siira unistuse täitumiseks jõu andnud. Aga hirm vaeseks

jääda elab temas edasi ja kasvab märkamatult üle vihaks vaesuse vastu. Inimene tunneb, et ta ei taha enam rõivaid parandada, isegi nööbi õmblemine on vastumeelne. Ta maksab selle töö tegijale või viskab hea rõiva minema oskamata mõista, et kõnnib juba vaikselt rikkusest kaugemale. Vähehaaval tekib põlgus vaesuse ees. Siit omakorda on samm ahnitsemiseni. Koonerdamine aitab sellele kaasa. Edasiminek aina aeglustub. Ühel päeval tuleb pankrotiteade. Hirm vaesuse ees on oma töö auga lõpetanud.

Seal, kus elu aluseks arvatakse rikkus olevat, peab elu õppetund rikkuse läbi tulema.

Kuhu kiirustad, inimene?

Kõiksuse arenguseaduste kohaselt areneme me vaimse avanemise suunas. Igaühel eraldi on õigus ja võimalus minna kiiremini teistest. Sellel teel ei ole selliseid takistusi nagu on üksteisest sõltuvas materiaalses maailmas.

Siinkohal tekib paljudes edasipüüdlikes inimestes pahameel. Nad ei mõista, et nende hirm hiljaks jääda sunnib kiirustama. Kes liigselt kiirustab, jääb pinnapealseks ja hakkab tegema vigu. Hirm suleb arukuse.

Tuleb teada, et mahajääja kriitiline hindamine on viha. Viha nende vastu, kes minu head usku vastu ei võta ja ummisjalu kaasa ei torma. Viha, et *kõik ei toimu nii, nagu mina tahan - ma tahan ju head* - on vihane stress. Mida rohkem sellise stressiga inimene teisi oma usku pöörata püüab (kasvõi omas mõttes), seda enam kohtab ta vastupanu.

Isegi siis, kui tullakse abi saama ja ma ülimalt heatahtliku entusiastliku pealetungiga püüan teist heale teele aidata, võin saada pettumise osaliseks, sest teine ei tule kaasa. Ta pole veel küps vaimselt tõusma. Selliste inimestega on suur häda. Kui nad ei tuleks abi saama, siis ei oleks probleemi, aga nad tulevad. Selline inimene hakkab vastavalt oma haridustasemele ja kõneosavusele eitama, kahtlema, keerutama, väitlema, demagoogitsema jne. Ta ei suuda nii kiiresti kaasa tulla, aga tunnistada seda ei taha, sest *mine tea, mis ma temast mõelda võin...* Aga kui selline inimene saab kuuldu üle järele mõelda, siis edaspidi aina imesta ja rõõmusta tema üle ning temaga koos.

Nii et mõelge, kallid kiirustajad, ükskõik mis usku või usulahku te olete. Kui Te olete vabastanud oma viha uskmatute (armutumas kõnepruugis rumalate) vastu, siis see, kes Teie lähedust ja tarkust vajab, saab vabatahtlikult tulla Teie juurde.

Kui Te ütlete, et Teis ei ole sellist viha, siis miks Te end teistele inimestele peale surute? Vägivald jääb vägivallaks isegi siis, kui seda ainult mõttes tehakse. Kõik saab alguse mõttest.

Jälgin ennast ja teisi, kes püüavad soovijatele head õpetust jagada. Ega see kerge ei ole. Aga kui juba on endale õpetaja au võetud, siis tuleb seda ka õigesti teha, sest õpetuse jagamise viis määrab ära vastuvõtu. Kui vajalik õpetus jääb saamata ainult väära õpetamise tõttu, siis on kahju suur. Kõige tähtsam ja esmavajalikum amet on õpetajal.

Vanasõnad ütlevad õpetamise kohta väga tabavalt ja teravalt. Õige õpetus on - *jaga tarkust tahtjale, kes seda tarkust vajab ja ise selle saamiseks palju vaeva näeb.* Filosoofilises kirjanduses on iga sõna taga teine sõna ja iga lause taga mõte. Kes vaevub ajusid pingutama, see saab pärli kätte ja see on igavene varandus, see on elutarkus.

Ja kui ta ei oskagi sealt varandust leida, ometi jääb mõttetarga jutust meeldiv ja seletamatult erutav tunne. Mäletan varast koolipõlve, kui ülikooli professorid käisid koolides lastele elutarkust õpetamas. Oli selline aeg. Meid aeti kohustuslikus korras kuulama, kuigi meie vanus nende tarka juttu mõista ei võimaldanud. Aga magnetiseeritud tunne on mul püsinud siiani, see on tarkuse äratundmise tunne.

Nad rääkisid vaimustunult, ei vürtsitanud asjakohast juttu ebavajalikuga. Ei kritiseerinud olusid ja inimesi, vaid arendasid oma mõtet nii, et kes tahtis ja suutis, see läks kaasa. Räägitu oli osa neist endist ja seda nad ei koonerdanud välja andmast. Mina sain sealt imelise huvi. Nüüd vast oskan ma seda sõnastada - see on olemise huvi.

Õpetuse väärtuse määrab õpetuse jagamise viis. Õpetamise viis sõltub õpetaja hingelaadist, olgu siis tegemist kooliõpetajaga või eluliste õpetuste jagajaga. Kiirustav õpetaja nõuab, käsib, hindab, aga sellest on teadmiste saamiseks vähe.

Näiteks kui taimetoitu propageeriv lektor räägib heatahtlikult taimedest, nende kooslusest ja ühtsusest kõigega, ka inimesega, räägib igaühe valikuvõimalusest, menüü lõputust varieerimisrõõmust, siis tema õpetus on kaasakiskuv ja toit saab maitsev.

Aga kui lektor esitab oma resoluutsed nõudmised, nõuab taime tükeldamist just nii ja mitte teisiti, siis on ta kuulajatele juba seina ette ehitanud. Kui ta jutu sekka manab veel halbu tingimusi, pahatahtlikke inimesi, majanduskriisi ja poliitikat – kõik need faktorid on ju olemas – siis need retseptid, mis iseenesest on ju suurepärased, jäävad kasutamiskõlbmatuteks.

Halbade mõtetega maitsestatult kaob ideaalsest looduse kingitusest – taimetoidust – õnnistatud olek ära. Taim muutub maitsetuks. Tema energeetika ei toida. Koos taimega tuleb minusse tegija tigedus ja rahulolematus.

Paar aastat tagasi ühel suurüritusel olles sain aega jälgida toitlustamisega seotut. Toit oli nagu toit ikka, vast taimset rohkem tavalisest. Kõht sai alati täis. Ma jälgisin peakokkasid ja nende toimet kohvikule, personalile, toidule ja külastajaile.

Ülepäeviti oli tööl tõsine ja nõudlik korrektne peakokk. Personal töötas vaikides ja hoolega. Kõik sujus normaalselt. Toit oli kvaliteetne, aga see midagi, mis oleks ta maitsvaks teinud, oli puudu.

Teisel päeval oli peakokk nagu särav värten. Ta nautis iseennast, oma tööd, ilusat ilma ja tundis rõõmu, et tema saab sellele rahvamassile anda osa iseendast. Ta ei vabandanud end kitsaste oludega ja väheste rahadega ja tuhande muu põhjusega, nagu tihti tavaliselt kombeks on. Ta oli pidevalt olemas, kuid mitte pealetükkiv oma headusega, vaid nagu ema, kes heldinult naeratades vaatab söövat last ja mõtleb: "*Söö, kullake, oma kõht täis ja ole õnnelik!*"

Armastus tuli temast läbi toidu meisse.

Selle koka tööpäevadel liikus järjekord aeglasemalt. Mitte sellepärast, et teenindatud oleks aeglasemalt, vaid sellepärast, et kõik istusid rahumeelselt lauas ja mälusid hoolega oma toitu peeneks. Inimesed nautisid eneselegi märkamata ennast, toitu, seltskonda ja unistasid. Need, kes järjekorras ootasid, ei kibelenud välja päikese kätte, vaid vestlesid elavalt omavahel. Võõrad inimesed leidsid üksteist lihtsa kohviku tüütus järjekorras just nimelt sellel päeval.

Kõik see sündis tänu koka armastusele. Kokk ise, küpses keskeas täidlane naine, oli õhtul samasugune imetlusväärselt säravsilmne, ainult jalad ütles olevat päris korralikult väsinud.

Tänapäeva inimese vajadus on aina kiiremini, aina rohkem. Elu on nagu võiduajamine ükskõik kellega või ükskõik millega. Kiirustaja ei saa aru, miks ta soovitut ei saavuta. Pahameel teeb kiiresti oma töö. Saamahimu

hävitab nii väärikuse kui ka väärtused.

Kiirustamine tuleb hirmust. Hirm hiljaks jääda paneb jooksma ja ikkagi hilinema. Hirm ilma jääda paneb trügima ja ikkagi ilma jääma. Aga hirm midagi tähtsat maha magada võtab une ära. Aga lõpuks see inimene magab ärkvel olles ikkagi midagi tähtsat maha. Nii juba kord toimib hirm.

Vabastage oma kiirustamine ja saamahimu, ahnus, kadedus, rahulolematus, oskamatus takistusest rõõmu tunda ja hirm, et olete lootusetu saamatu. Varuge selleks tööks püsivust ja sihikindlust.

Elu väärtusi peab otsima

Igas tervikus on hea ja halb. Ühekülgse hinnangu andmine on rumalus. Rumal peab läbi kannatuste õppima.

Teistele positiivse hinnangu andja, kes tõeliselt hindab teise saavutust, aga ei ole pime ka puudujääkide suhtes, tõstab enda väärtust, sest kes teist tõstab, saab ise tõstetud. Teisele ainult negatiivse hinnangu andja alandub ise. Selle taga varjab end eneseteostuse puudus, hirm, et *tema on parem kui mina.*

Palun, ärge ajage segamini tõde ja valet. Mett mokale määrivaid ilukõnelejaid, kes tühjade sõnadega üksteist aina ülistavad, on maailm täis. Enda väärtuste esiletõstjaid on samuti järjest enam. Tõeline väärtus on äratuntav ilma reklaamita.

Füüsilise maailma vajadus - *olla parem* - ei ole vaimses maailmas mingi väärtus. Seal ei ole võimuvõitlust. Seal on igaühel oma tee, mis on vajalik talle ja samaaegselt kõigile.

Ka füüsilises maailmas on see nii, aga me ei saa sellest aru. *Ikka mina olen õigem kui tema.* Siis ilmub välja õigemast veel õigem ja võitlus aina kestab.

Kõiges moodustavad hea ja halb terviku.

Näiteks vaimse kirjanduse hea kättesaadavus on halb selle poolest, et suur lugemus võib blokeerida mõtlemisvõime. Eriti siis, kui lugeja peab üht autorit õigemaks kui teist, oskamata endale vajalikku välja selekteerida.

Iga raamat annab midagi, kui see oma hinges helisema panna, et leida see iva, mis nimelt minu tarbeks sinna poetatud oli. Selleks peab mõtlema.

Lugemine ilma mõtlemiseta on mõttetus.

Dogmaatiline usutarkuste päheõppimine ja jutlustamine on mõttetus, mis teeb inimese tigedaks, kui keegi temalt kasvõi selgitust palub. See oleks nagu uskmatus ja uskmatu vastu peab olema karm. Ususõdade ajalugu peaks olema juba palju õpetanud, aga ikka pole veel küllalt. Oma tarkuse kõige targemaks pidaja on pime, ta pole leidnud iva. Andke talle andeks, siis ta ei häiri Teid.

Nimekate autorite teoste tsiteerimine jätab küll targa inimese mulje, aga kas selle tarkusega on midagi peale hakata? Piibli tsiteerija ei ole veel usklik.

Olen küsinud haigete käest: "*Kuidas saab Teie mees (või naine) Teie emaga läbi?*" – "*Hästi, minu ema on usklik!*" – tuleb vastus, mis justnagu enam selgitust ei vajaks. Usk on saanud kilbiks ja poeg või tütar suleb oma ema vigade ees silmad ning laseb oma kaitsetule perele liiga teha. Kõige enam kannatavad lapsed. Praegusel ajal on vastupidinegi olukord tavaline – ateistidest vanemate lapsed sukelduvad kaitset lootes ususektide dogmaatilistesse sügavustesse ja nende pääsemine dogma köidikutest on raske.

Inimene, kellesse on sisendatud dogmaatilised arusaamad, muutub julmaks ja armutuks teisitimõtlejate suhtes. Ei teata, et usk ei tule kirikust, vaid enda südamest. Usklik, kes pärast jumalateenistust teistega keelt peksma või kaklema läheb, ei ole sugugi mõistnud ei ennast ega usku.

Elu tõelised väärtused on varjatud. Kes on võtnud endale ilmeksimatuse oreooli ja oma tarkusi teistele kohustuslikus korras serveerib, maitsestades antut enda aunimetustega, see peab kunagi kindlasti eksima.

Elu tõeline olemus avaneb läbi halva vabanemise. Seepärast ärge eitage ei enda ega endale kallite inimeste halba, vaid õppige selle halva õpetavat väärtust mõistma ja halba andestamisega vabastama.

Vabanenud halb on nagu läikima löönud kalliskivi.

Põhjalikkus ja pinnapealsus

Pean sageli inimesi kurvastama kui ütlen, et kõiketeadjad on tavaliselt pinnapealsed. Enamik neist teab oma iseloomu ja on tavaelus seda laiahaardelisuseks pidanud. Need inimesed on andestamise abil elu ja tervise parandamisega hädas, sest neil ei jätku kannatust midagi põhjalikult teha. *"Minusuguseid on ka tarvis!"* – õigustatakse. Ega mina ei vaidle vastu – on küll, ainult et tulemus on tööle vastav.

"Ma nii tahaksin, aga vist ei oska," ütleb hea inimene, ise ärritust alla surudes. Kui enda olemuse endale hästi teadvustate, siis ehk oskate, kui harjutate. Elu on kool, aga koolis saab halva hinde, kui ei oska ja enne edasi ei saa, kuni oskama hakkate.

Põhjalik inimene ei tarvitsegi ise teada, et ta põhjalik on, aga mida ta ette võtab, selle viib lõpuni. Ja kui ühe korraga ei õnnestu, siis aina harjutab, kuni õnnestub. Ta ei torma kohe uusi võimalusi otsima. Tema olemuses on teadmine, et ainult püsivus viib sihile.

Pinnapealne inimene hakib omi mõtteid. Ühte mõtet lõpetamata alustab teist. Vestluses ei oska kuulata, seevastu oskab rääkida. Tulemust tahab näha enne tööle asumist. Oma tundeid kuulata ei malda, seepärast ei ole usku oma töö tulemusse. Loogilisest mõtte arendamisest ei tule midagi välja – arutlemine ei ole talle loomuomane, sest ta oskab enda positiivsust jaatada ja negatiivsust eitada. Ta oskab näha teiste vigu, aga enda omadele vaatamine ei tule talle mõttessegi – *ta on ju hea inimene*.

Need nimetatud nõrkused olid põhilised pinnapealsete inimeste stressid, mis ootavad vabastamist. Siis Te ei pea kahtlema andestamise jõus. Pinnapealsus on naiselik joon, aga ka nende emotsionaalsete inimeste iseloomujoon, kes tahavad elus kergelt hakkama saada.

Kuna olen oma raamatus vahendanud mitte ainult inimese hingeelu loogika vaid ka Kristuse Andestamise Õpetuse, siis teadke, et **teadmine on õige teadmine siis, kui ta praktiliselt toimib**. Aga praktiliselt toimib ta selle käes, kes on aru saanud. Aru saab see, kelle arukus ei ole blokeeritud. Arukuse blokeerib hirm, et *mind ei armastata*. Armastust ei maksa segi ajada seksimisega. Kellel seda hirmu ei ole, selle hirm on juba üle kasvanud vihaks, et *kõik ei ole nii, nagu mina tahan*.

Andestamine peab võrduma läbielamisega, siis on ta andnud elukogemuse ehk tarkuse. Vaimset tööd peab tegema kõigest hingest. Kohusetundlikult mõistusega seda tööd tehes ei teki kehas andestamisest energia füüsiliselt tunnetatavat läbilööki, ei teki vabanemist, kergendust, vaevuse vähenemist ega kadumist.

"*Usk peab tulema südamest, mitte mõistusest, siis on ta usk ja alles siis ta toimib,*" ütlesin kunagi ammu ühele välismaalasele, kes pidevalt toonitas oma usku ja vaimsust, aga ise oli vähihaige. Tol korral olin ma alles oma tee alguses ja sattusin tupikusse veenva argumenteeritud jutu puhul, kuna minu eneseusaldus käis alles hanejalgadel. Ma olin selle lühikese tõe oma suust välja öelnud nii, et kohe taipasin – minu vaimsed õpetajad aitasid mind.

See inimene ei olnud mõistnud lihtsat tõde, aga tal ei olnud enam aega oodata. Ta vääris kiiret abi juba selles elus. Tal oli väga suur lugemus, ta oli kümnetel kursustel oma teadmisi täiendanud, aga tema teadmiste keerukus ei sobinud inimkeha ja elu lihtsasse struktuuri.

See inimene jäigastus mind üksisilmi vaatama. Siis valgusid ta silmad vett täis. Kaua istus see kössivajunud vaikiv kuju mõttes ja siis ajas järsult selja sirgu. "*Sul on õigus,*" ütles ta lühidalt. Nii lihtsat asja polnud talle enne õpetatud. Aga tark inimene võtab uue tarkuse alati vastu isegi siis, kui see on tulnud rumalamalt kui ta ise.

Mõistus on füüsilise aju omadus. Teadvustades usu mõtet, tõstab ta inimolemuse uuele kõrgemale tasandile.

Õigest andestamisest ja valest andestamisest

"*Vaadake, kas ma olen andestanud õigesti,*" küsitakse. "*Ei ole,*" pean sageli ütlema. "*Te olete oma emale ja isale andestanud selleks, et ise terveks saada. Kui Te andestate neile selleks, et neil hea hakkaks, siis olete õigesti teinud. Siis saate ka ise terveks.*"

Elus on nii, et ainult andjale antakse, saaja jääb ilma. Te olete siia ilma tulnud, et oma vanemate halb heastada. Andestades vanematele olete oma puudujäägi likvideerinud, olete neile head teinud ja Teile saab hea tulla topelt.

Samuti on vaja andestada stressidele, õigemini neilt vangitsemise pärast andeks paluda, et nad vabaneda saaksid. Kui soovite halvale mõttele head teed, siis ta läheb head teed. Aga kui sunnite end hambad ristis tema käest andeks paluma, siis tulemust ei ole. Puudub Teie vaba tahe.

On vaja mõista, et me kõik tuleme siia ellu selleks, et õppida. Õppimine on takistuste teadvustamine ja vabastamine.

See inimene, kes tahab kerget elu, ei teagi tegelikult, mida ta igatseb. Niinimetatud kerge elu on takistusteta tee. Takistusteta ja rõõmus elu on ainult idioodil. Kas soovite sellist elu?

Mida rohkem inimene head elu õhkab ja hüüab, seda rohkem ta soovitut enda ligi tõmbab, kuni tema arukus idioodistub. Vaadake vanu naisi, kellel on mälu häired, aju ateroskleroos, lõpuks nn. vanaduse nõdrameelsus - nemad on igatsetu saanud. Elu on neile andnud palju takistusi, et nad oma tegemistest ja saavutustest rõõmu tundma õpiksid, aga nemad aina õhkavad oma kuldset eluteed taga kuni keha neile igatsetu annab. Nüüd ei ole enam hädasid, sest ei ole mälu, mida mõistuseks nimetame. Meestel on sellist häda vähem.

Kes ootab homset päeva, vaatamata tema raskustele ja eriti tema raskuste pärast, selle mõistus on kõrge vanuseni selge. Ei tohi ei endalt ega teistelt proovilepanevaid ja õpetlikke raskusi ära võtta. See inimene, kes teistele väga hea tahab olla, kõik ette-taha ära teeb ja teisele ise pingutamist ei võimalda, on halba teinud, sest ta on teise elukogemuse ära võtnud. Tänu talle ei öelda. Kui teine, näiteks laps, tahab targaks saada, siis ta saab oma liigselt hoolitseva ema või isa peale vihaseks, sest ta ei taha elus idioodiks jääda. Vanematel on tarvis seda mõista, mitte last tänamatuks pidada.

On muidugi laisku ja mugavaid inimesi, kes jäävad nautima teenimist ja ümmardamist ning arukuse arengu pidurdusest väljagi ei tee. See, kes sellisele rumalaks jäämisele hea inimese sildi all kaasa aitab, peab saama elult karistada, sest elu on tarkuse suurendamise koht. Elu ei küsi, et kas Te teate, mis on hea ja mis on halb, tema aina õpetab.

On ka üliaktiivseid inimesi, kes elu edasiviimise nimel alati kõigeks valmis on. Kuulan, vaatan ja imestan kuidas sellised inimesed andestamisega tegelevad. Andestamine peab olema püha nagu elugi, seda joostes ei omanda. Suusoojaks andestamine on nagu viisakas lubamine, mis kohe ära unustatakse, kui oma iseloomu näidata tahetakse. Andestamine kogu oma pühaduses lendab vihase võimutsemise eest tuulde. Jumal näeb, et see inimene ei taha muutuda. Milleks talle hingerahu kui ta vajab materia-

lismi võiduajamise tõkkejooksu! Ta tahab näidata oma võimu, et saavutuste aupaistes särada saaks. Siinsamas räägib ta hardunult armastusest ja andestamisest nii õiget juttu, et imesta, aga hetk hiljem sõimab seda, kes tema käsust ei olnud kas aru saanud või ei tahtnud aru saada. On see tema laps või alluv tööl – nad ei saa õigesti teha, sest siis ei saaks võimutseja oma võimu välja röökida.

Võimutsetakse väga erinevalt nii enda kui teiste üle.

NÄIDE ELUST.

Ravisin ühte neerupuudulikkusega meest, kes imeilusasti rääkis andestamisest ja sellest, kuidas tema enesetunne on tänu andestamisele paranenud. Muutused tema kehas, eriti maksas, olid suured, aga mitte nii piisavad, et tema neerude haigus oleks oluliselt vähenenud.

Ütlesin, et tema usk andestamise jõusse on väike ja liiga pealiskaudne, tema eitas seda, sest tema meelest on see väga õige teooria ja tema on elu hoopis teisiti mõistma hakanud. Tore ja viisakas mees oli. Hetk hiljem rääkis ta neeru implanteerimisest. Ma ei suutnud talle selgeks teha, et tema neerud saaksid terveks, kui ta oma elu hirmud, millest vihaga üle on tahtnud olla, meelde tuletaks ja vabastaks, samuti oma vihase eluvõitluse endast lahti andestaks.

Ta ei mõistnud, et **selleks, et halvast üle olla, peab veel halvem olema, seega et hirmudest üle olla, peab vihaseks muutuma**. Ta oli nagu püssirohutünn reageerimas igale ülekohtule, mis vähegi tema informatsioonivälja ulatus.

Ühel päeval tuli ta koos oma 10-aastase pojaga. Poiss oli sõnakuulelikult jäiga olemisega, istus ja kuulas, mida isale räägitakse. See oli käsudressuuriga ärahirmutatud laps. Muide, kõige rohkem kardavad lapsed, et ta vanemad ära surevad. Vaatasin, kui pinnapealselt isa mu juttu, mis oli ju temale tema tervenemiseks määratud, kuulas ja tundsin, et teen tühja tööd. Järsku tuli ehmumapaneva kärgatusena isa suust: "*Poiss, kuula tarka juttu ja õpi ära, et sina samasuguseid vigu oma elus ei teeks!*" Ta ei näinud, kuidas poja arukus samal momendil sulgus – tõre toon hirmutas ja vihastas last, ta ei saanud isa head nõuannet vastu võtta. Teda oli pidevalt hirmutamisega kasvatatud.

Isa oli mõistnud, et tema enda neerude haigus oli lapseeas alanud üleelatud hirmude vili. Aga seda ta ei mõistnud, et oma last hävitas ta samamoodi, kui teda ennastki oli hävitatud. Ta ei mõistnud, et tema paranemine oleks olnud lapsele kõige parem vaimsete tarkuste omastamise õppetund. Tema käskis last õppida oma sõnade järgi, aga mitte tegude järgi ja ei mõistnud, et sai vastupidise tulemuse.

Ta armastas last, aga mitte iseennast. Aga see, kes ei oska ennast armastada ja endast lugu pidada, see ei oska ka teist armastada.

Elu peab olema liikumine sirgel teel. Elu põhimõtted peavad olema sirged ja puhtad – selged, ausad, siirad ja tagamõtteta. Sirge lülisammas näitab välja inimese arusaamad, mis omakorda pärinevad tema isast.

Takistusi eluteel kohtab igaüks erinevalt.

Kujutage ette, kuidas inimene läheb oma teel ja ootamatult on takistus – mägi – tema teel. Reaktsioon on individuaalne ja iseloomustab inimese tõekspidamisi.

Esimene inimene ehmub, jääb seisma, vajub ahastusse ja kardab edasi minna. Tema elu on seiskunud. Varem või hiljem ta hukkub, sest eluenergia peab liikuma. Paigalseis on häving. Tema eluküünla kustutas hirm.

Teine inimene tormab pikalt aru pidamata takistust ületama. Ennast maksimaalselt pingutades ronib ta mäe tippu ja laskub uuesti alla, et eluteel aina edasi tormata. Aga kui see inimene oma saavutusest järeldust tegema hakkab ja märkab, et ta ei ole oma pingutusele vastavalt teel edasi jõudnud, siis võib loota, et ta mõtlema hakkab.

Kolmas inimene näeb takistuses vaenlast. Ta tormab võitlusse, et takistust hävitada ja ei mõista, miks mägi suuremaks kasvab, sest ta ei tea, et viha kasvatab. Ta võib küll takistuse hävitada, aga veel rohkem hävineb ise. Tema enda häving ei tarvitse kohe näha olla.

Neljas inimene peab end targemaks ja leidlikumaks või abitumaks ja õnnetumaks teistest. Ta hiilib takistusest mööda ja kiirustab oma teele tagasi. Kohe avastab ta uue takistuse ja seal peab leidma teistsuguse väljapääsu. Ta hakkab jooksma ümber takistuste ja tal pole aega kunagi tagasi vaadata, et saavutatust järeldust teha. Tema kiirustamine on omamoodi au ja uhkus ja ta ei märkagi, et eluteel jõuab ta aeglaselt edasi. Et kiiremini ja teistest ette jõuda hakkab see inimene üha rohkem kombi-

neerima, ebaausaid ja kõveraid teid kasutama. Tema elutee hakkab vingerdama, mõttetu energiakulu aina kasvab ja lülisamba kõverdumine peegeldab tema elu põhimõtteid.

Viies inimene jõuab takistuseni ja ütleb endale: "*Vaat kus lugu! See on ju minu rumaluse näitaja. Olen märkamatult oma elu õppetüki kasvatanud nii suureks, et nüüd ei pääse ise enam edasi. Oma vead tuleb endal parandada.*"

Ta pöördub takistuse poole: "*Kallis õpetaja, ükskõik mis su nimi on ja ükskõik, kas sa oled välja kasvanud süütundest, hirmust või vihast!. Ma annan sulle andeks, et sa mu teele tulid. Ma mõistan, et sa tulid mind õpetama. Kallis õpetaja, anna mulle andeks, et ma ei ole su õpetust siiani vastu võtnud. Selle asemel, et sinu pakutu vastu võtta ja targaks saada, olen ma su hoopis endasse vangistanud ja aina suuremaks kasvatanud nii, et sa haigusena mulle minu vigadest märku pead andma. Olid kui liivatera, mille olen teisi samasuguseid liivaterasid juurde kandes mäeks kasvatanud. Anna andeks, et alles nüüd oma viga mõistan. Kallis keha! Anna mulle andeks, et oma teadmatusega olen sind kannatama pannud.*" Nii vabaneb stress ja kaob haigus. Mägi tema teel haihtub olematuks. Ta võib edasi astuda.

See inimene läheb oma eluteel aeglaselt, tegelikult rahulikult ja arukalt. Peatub, kui on vaja mõttega midagi väga tähtsat ära teha, sest oskab elutarkusi tööle rakendada. Kiirustaja ja rabeleja meelest on ta laisk õnneseen, kellel alati veab. See ajab kiirustaja vihale.

Ometi on igal inimesel võimalik ise vabalt valida liikumise viis oma eluteel. Samuti saab igaüks oma andestamise väe ise ära tunnetada ja see võib olla uskumatult suur.

Toon kaks näidet, mis ka kõige materialistlikumale inimesele midagi ütlevad.

KAKS NÄIDET ELUST.

Peale ühte loengut tuli mu juurde naine, kes näitas mulle sidemeriba sees ühte väikest kivikest, milles ma momentaalselt sapikivi ei taibanud näha ja küsis: "*Mis viha see veel on?*" Veidi väsinud inimese hämmelduses vaatasin talle otsa ja ta taipas, et ma teda ei mäleta.

Ta oli käinud vastuvõtul peale sapipõie operatsiooni ja tegelenud

stresside vabastamisega nii, nagu olin õpetanud. Paar nädalat hiljem oli ta juhuslikult avanud karbikese, kus hoidis oma *väärtuslikke* kive ja avastas üllatusega, et kivid olid lagunenud olematuks. Oli jäänud ainult see kõige väiksem. Naine taipas kohe, et ta oli ise oma vihadele andestamisega kehavälised kivid olematuks muutnud. Tema soov vabaneda viimasest kivikõvast vihast oli hasartne - ta oli mõttejõu vägevuse iseendas ära tundnud. Kui ta kuulis selle viha nime, siis ta hüüatas: "*Kuidas ma ise ei taibanud! Mäletan seda ju küll.*"

Nädal hiljem tuli abi saama teine naine, kelle sapipõis oli kivide tõttu lõhkenud. Talle tehti tüsistuste tõttu kaks operatsiooni. Naine oli oksendamise tõttu kiirelt kõhnunud ja kurnatusest vaevu jalgel püsiv. Ta õppis andestamise ruttu ära ja kui ta nädala möödudes uuesti tuli ning kui ma talle eelmise naise kogemusi rääkisin, siis ta ütles iseenesestmõistetava häälega: "*Sellepärast siis minu suur ümmargune kivi oli nii imelikult väikesteks ümarateks kivikesteks muutunud.*" Olin tema suurt 2x3 cm kivi näinud - kivikõva kivi, mille purustamiseks oleks suurt haamrit tarvis olnud. See naine oli andestamisest palju kuulnud ja ka ennast aidanud, aga kahjuks iga kord ainult jälle vaid selleks korraks. et hiljem saaks veel armutumalt oma eluvõitlust pidada. Tema komistuskiviks oli alati tema ülivõimukas, teiste inimeste, ka oma tütre, hädadesse külmalt ja nõudlikult suhtuv ema. Nende kahe kõva kivi omavaheline võitlus tegi mõlemad naised väga haigeks.

Vigadeta imeinimestest

Liialt sageli räägin pika, selgitava ja valikuvõimalust pakkuva jutu haigele, kes on *ideaalne*.

Miks ja kelle kohta ma nii ütlen?

Ma ütlen seda sellise inimese kohta, kes istub oma energeetilise seina taga nagu ootaks pealetungi ja minu mõtetega kaasa ei tule vaid ootab hoopis minu jutu lõppu, et siis ärritatult öelda: "*Minul neid stresse ei ole! Mina ei süüdista kunagi kedagi ja ma pole kunagi tige. Ja minu vanemad ei puutu minusse, ma pole neid ammu näinud. Niipalju. kui mina mäletan, on mul*

alati kena ema olnud." Selline resoluutne lõplikkus on tahtmatus tunnistada oma vigu. See on andestamatuse teine nägu. Andestada ei ole ju vaja kui ma ei ole teinud vigu!

Ärge unustage, et ainukene patt siin ilmas on andestamatus!

Üha sagedamini tekib olukord, kus sõnu ei jätku, aga toonist ei saada aru. Otse sellisele inimesele öelda ei tohi - solvub. Aga solvumist vihaks ta ei nimeta. Tema hirm, et tema vigu otsitakse, muutub vihaks, aga ka seda ta eitab. Istub trotslikult oma seina taga, silmad vihaselt pilukil ja ei oska endale teadvustada, et haiguse pärast ta ju ise tuli, mina pole kutsunud.

Ma ei räägi praegu materialistidest, kes pole veel vaimsete tarkuste juurde jõudnud. Räägin inimestest, kes nimetavad ennast vaimseteks. Vaimsed küll, sest suuna on ära tunnetanud, aga vaimsetest nägemishäiretest tuleb lahti saada, muidu ei näe varsti enam suundagi.

Nooruse eufooria vaimsel teel liikumisest on mind sageli tõsiselt murelikuks teinud. Kuna vanema põlvkonna igihaljas hinnang on - noorus on hukka läinud, siis noortel on pidevalt vastupandamatu tahtmine vanadele vastupidist tõestada. Aga kuna vanad peavad end alati targemateks, siis ei vaevu nad oma otsust kriitiliselt hindama. Noorte tegutsemine muutub kiirustavaks eesmärgi tagaajamiseks nagu silmaklappidega hobuste kihutamiseks, milles emotsioonid pimestavad niigi ahta vaatevälja. Ja kui selle vaimse tee veerel seisab hoiatavalt keegi tõeliselt head sooviv vanem inimene, et nooruse pinnapealset tormakust pidurdada, siis heal juhul ta lihtsalt naerdakse välja, halvemal juhul lüüakse jalust maha.

Kui noor ei taha tunnistada, et elu kogemuslik pagas on väärtus ja ninatarka mängib, siis ta tõmbab endale kannatuste õppetunni kaela. Kahjuks teab ainult tark, et igast rumalastki võib õppida.

Ega tormakus nooruse tunnus ole. Tormakus on hirm *hiljaks jääda, sest siis võib ilma jääda*. Tormakaid kohtame eluteel kõikjal, ka vaimses liikumises ja neid tunneme ära võltspaatose ja rahulolematuse, kõikjal kiirustamise ja liialdamise, suurustamise ja üliemotsionaalsuse järgi.

Mõnel vaimsel liikujal tekib enda näilisest edust nii suur eufooria, et tormab oma teel kiirendusega, mis ei lase mõista, et ta on ammu kurvist välja lennanud ja valel teel. See, kes teistest näeb endasse negatiivsust voolamas, on eksiteel kuni ta ei mõista, et ise oma halbade mõtetega tõmbab halba endasse. Iseendast vaimustusse sattumine on ohtlik hälve, millest võrsub kadedus edukamate vastu, rahulolematus kaasinimeste vastu, kes

tema erilisi võimeid ei hinda ja arusaamatus suunas juuri ajav kättemaksuhimu. *Keegi peab ju süüdi olema!*

Mõne inimese ülevoolav energia kisub teda nii elu karusselli, et ei ole asja, millele ta oma tarka sõna ütlemata jätaks. Emotsionaalne auahnus pimestab silmad. Tasakaalukas liikumine sügavate teadmiste poole jääb sellisele inimesele tundmatuks. Ta ei vaevu lahti mõtestama ei iseenda ega pere haigusi ja õnnetusi, et läbi nende targemaks saada. Hinge tuliratsu kannab teda emotsioonide tuisu libedal teel, aga vaim vaatab kurvalt pealt ja ootab.

Liikumine on vaimu olemasolu alus, paigalseis on häving. Tavaelus nimetame seda paigalseisu inimese tõekspidamiseks, eesmärgikindluseks, printsipiaalsuseks.

Vaimu õppimise eesmärk määrab ära meie liikumise eluteel. Sellepärast ongi inimese tõekspidamiste muutmine väga raske. Seda ei saa teha teised inimesed ega riigikorra muutumine, seda saab teha ainult inimene ise, kui ta on iseennast ja oma kohta maailmas tundma õppinud.

Pealtnäha võidakse olla tuulelipp, oma eesmärke võidakse mõne materiaalse kasusaamise eesmärgi nimel näiliselt varjata, aga vaimul on oma õppimise eesmärk olemas ja kui elu õppetund on omandamata, siis avanevad vanade tõekspidamiste salauksed kunagi sobival momendil uuesti.

Siis on hinnanguid mitmesuguseid. Ühed ütlevad: "*Ta oli ju nii kena inimene juba. Võitis kõigi usalduse.*" Teised ütlevad: "*Ometi muutus jälle normaalseks. Ta oli nii võlts, olgu parem tõeline.*" Esimesed ütlejad on inimesed, kes välisest end petta lasevad ja läbi pettuste oma elu õppetunnid saavad. Teised on reaalsuse tunnetajad ja siiruse hindajad. Nemad õpivad oma tarkused paremini ära. Kui nemad oma tõekspidamiste karmi õppetüki kibedad viljad on kätte saanud, siis muutuvad nad risti vastupidiseks esialgsele, aga erinevalt tuulelippudest, on nad kindlad oma tee valikus.

Nii võib kurjategijast saada pühamees, karmist prokurörist tulla leebe õpetaja. Need inimesed on läbi hingelise põlemise jõudnud emotsioonide tasandilt tunnete tasandile. Enam nad ei ütle: "*Ma olen..., ma oman..., mul on...!*" Nad ütlevad: "*Ma tean.*"

Mis on emotsioon ja mis on tunne?

"*Mis vahet neil on?*" näen imestavaid-üllatunud silmi, kes tahaksid vaidlema ja tõestama hakata, et see on üks ja seesama. Harjumus neid sõnu samastada on sellest, et meil ei ole oma mõtete üle mõtlemise ehk mõtisklemise harjumust. Meie, XX sajandi nn. tsiviliseeritud inimesed, oleme selle unustanud.

Kas Te suudaksite ette kujutada, kuidas oleksid meie endi vanavanaemad ja -isad saanud elada ilma ilmaelu tundmata ja tema üle mõtisklemata? Nad on meile pärandanud püsiva väärtusega elutarkused, aga meie neid kasutada ei taha. Me vajame uut! Nende tarkused on meie jaoks väikeseks jäänud. Tõsi on, et inimkond saab aina vanemaks, aga oluliselt targemaks mitte – me teeme elu vaid keerulisemaks ja peame seda tarkuseks. Ajame mõistuse ja elutarkuse segi. Kiire tehnilise progressi taha on takerdunud vaimne areng, sest oleme vaimu eitanud. Usust on saanud masside mood ja kõik on õnnelikud selle pettuse üle. Ka kirik.

Mis kasu on arutust usust? Otsime pidevalt uut ja kaasakiskuvat, vanad tarkused heidame prügikasti.

Arvame, et idamaadest üle maailma levinud mediteerimine on uus. Tegelikult on mediteerimine mõtisklemise võõrapärane nimetus. See on idamaadest meilegi tulnud uus vana. Kuna soojade maade kombed ja tavad on meist erinevad, siis mediteeriminegi on salapärane ja põnev.

Arvan, et aastatuhandete jooksul kujunenud, igale maale ja rahvusele omane mõtisklemise kogemus peaks olema kõige hingelähedasem ja toimivam. Meie ju kasvame sellest pinnasest välja, ainult see pind saab meid jõuliselt õitsema panna. Kui me mõtlematult võõrapärase omastame, siis ei saa ta meid õpetada. Poolik õpetus võib halba teha.

XX sajandi lõpp vajab mõistuse avanemist ja aju suurte võimaluste kasutuselevõttu.

Põhjamaade inimene on külmas, pimedas ja eraldatud.

Need tingimused on soodsad mõistuse arenguks.

Andestamise tarkus on läbi mõistuse ja mõistuse abil tunnete tasandile jõudmine.

Tunne on hingerahu, aga emotsioon on tundepuhang. See on kui

laine, mis tuulehoost tõuseb. Tunne ja emotsioon on tundemaailma kaks otsa.

Inimkond elab emotsioonide tasandil. Endale teadvustamata igatseme sügavale tunnete tasandile. Aga vahel hoopis vastupidi räägime tunnetest, kuid tegelikult igatseme suuri ja ilusaid emotsioone. Mõni igatseb ja mõni kardab neid. Mõni peab oma suurt tunnet emotsiooniks, mõni emotsiooni tundeks. Nad on ühe terviku kaks vastandlikku otsa.

Kes õpib põhimõttelist vahet tundma, sellel on iseennast ja teisi hea mõista. Inimestena oleme üleüldiselt vaadates väga sarnased, aga lähedalt uurides väga erinevad. Meie puudujääk on teadmistes, olgugi, et peame end tarkadeks.

Laps ütleb: "*Ma tean.*"

Noor inimene ütleb: "*Ma tean.*"

Vana inimene ütleb: "*Ma tean.*"

Alghariduse omandanu ütleb: "*Ma tean.*"

Kõrghariduse omandanu ütleb: "*Ma tean.*"

Intelligent ütleb: "*Ma tean.*"

Teadlane ütleb: "*Ma tean.*"

Sensitiiv ütleb: "*Ma tean.*"

Ja missuguse tooniga seda võib öelda! Mõne teadmine on nii selge ja sõbralik, et kutsub kaasa minema. Mõne teadmine paiskub suust välja ja tuhastab su täielikult. Tunned, et ei taha enam sõnagi öelda.

Elutark ehk vaimuinimene ei ütle midagi – ta teab.

Kõik teavad, aga igaühe teadmine, isegi kui nad näevad ühte asja, on erinev. Tõeline tark oma tarkust ei toonita, see on nägijale niigi näha, aga pimeda nägemisest ei ole lugu.

Kujutage ette, kuidas saalitäis rahvast jälgib esinejat. Nad ei saa näha täpselt ühtemoodi. Igaüks näeb teda eri nurga alt, oma tasandilt. Aga kui veel igaühe arvamust kuulata, siis on erinevus veelgi suurem, sest hinnangut mõjutab iga hindaja iseloom, elukogemused, emotsioonid ja tunded.

Samuti kutsub raamat igas inimeses esile erinevaid emotsioone. Näiteks see raamat, mida Te käes hoiate. Mõni naerab, mõni nutab, mõni

vihastab, mõni rõõmustab, sest leidis tuge edasiminekuks. Mõni ahastab, sest leiab, et on elus liiga palju vigu teinud. Mõni nördib, sest tema luges välja, et teda süüdistatakse ja tembeldatakse halvaks. Aga paljud ei võta sellist raamatut kättegi. Enne lugema hakkamist on juba hinnang olemas ja sageli on selle hinnangu andjaks teine. Väga paljudel lugenutest on tekkinud hirm, et ta ei saa andestamisega hakkama, et ta võib valesti teha, mis siis kõik juhtub...

Hirmud, hirmud, hirmud! Enne, kui oma mõttes andestust voolima jõuan hakata, on hirm kohal ja nullib kõik ilusa ära.

Näete, kui palju emotsioone. Elame emotsioonide tasandil, vehkleme ja võitleme olematute vaenlastega mõistmata, et oleme ise endale vaenlased kujundanud.

Paljud inimesed on mulle öelnud: "*Aitäh raamatu eest! Ma tean nüüd, millest mul kõik need hädad on. Ma varem aimasin, aga nüüd tean.*" Selles viimases lauses on meid kõiki iseloomustav tõetera selgelt väljendatud – tunnete tasand annab aimamisi märku, aga teda ei ole enne usutud. "*Kui raamatut lugesin, siis hakkasin uskuma,*" öeldakse.

Usu puudus on praegusaja inimese probleem. Koolitarkust omav inimene vajab kindlaid teadmisi, see on käesoleva aja iseloomulik tunnus. Kui teadmine on nii konkreetne, et veenab teda kasutama, siis on hetk hiljem ta omaks võetud. See inimene on eneselegi ootamatult hakanud head uskuma. Mõne kuuga on nende inimeste elu ja tervis kiirelt paranenud. Järjest kindlamaks saab nende usk, et teadmised võimaldavad mõtetega iseennast ravida.

Teadmine on oskus, millega õiges suunas minna.

Teadmine annab hingerahu.

Hingerahu on tunne.

Hingerahust algab tundemaailma areng üha suuremate vaimumaailma tarkuste poole. Sinnamaani on inimene emotsioonide kütkes olev elamuste otsija, kes naudib materiaalse heaolu välist sära ja atraktiivsust, nimetades ennast sealjuures tundeinimeseks.

Mida rohkem rikkust, seda rohkem emotsioone ja seda vähem tundeid. Mida rohkem igatseme varandust, seda kaugemale taganeb meist tundemaailm.

Me nimetame emotsioone tunneteks ja see on suur viga. Mida vaimsem

st. elutargem on inimene, seda vähem on temas emotsioone, seda sügavam on tema tundemaailm. Aga emotsioonide pinnavirvenduses elav inimene võib panna mõttetargale oma hinnasildi külge ja ta ei suuda mõista, et tema hinnang on tema enda taseme väljendus. Ainult emotsionaalne inimene hindab, võrdleb, võistleb, igatseb au ja kuulsust. Mõttetark tundub tavainimesele igav ja tundetu.

Mõtisklege ühe emotsiooni üle. Võtke näiteks hirm emotsioonina. Kujutlege end mõnesse õudsesse kohta, kust kuidagi välja ei pääse ja jätke see tundeelamus meelde.

Nüüd kujutage tundetasandi hirmu. Te olete samas kohas targana, teate sellest õudsest kohast kõik ja olete seal täielikus hingerahus. Kas tunnete teistsugust tunnet? On see rahulik teadmine sellest, mis on hirm? On see elutarga inimese hingerahu pakkuv teadmine? See ongi tunne.

Kui Teil kujutlusvõime ei töötanud, siis kujutage end kannatajaks tulekahjus. Siis olge tuletõrjuja, kes tuld tunneb ja tulekoldes arukalt käitub. Kui ta seal oma hirmudega võidu rabeleks, siis ta suurendaks tuld.

Emotsiooni ja tunde selge erinevuse tundmaõppimiseks võrrelge selliselt näiteks süütunnet, viha, kahtlust ja igat lihtsamalt või keerulisemalt sõnastatud mõtet.

Ja nüüd mõtleme armastusest. Kujutlege endale emotsioonide armastust ja siis tundetasandi armastust. Esimesest saite erutuse ja erootilised kujutlused, millele järgnevad füüsilise aktiivsuse tõus, minemine, tegemine, veel palju muud ja lõpuks tühi kurbus. Teisest täitub hing sõnulseletamatu sooja õnnetundega ja teadmisega, et ma armastan ja mind armastatakse. Midagi paremat sinna kõrvale enam ei mahu.

Kui oskame emotsiooni ja tunde vahel vahet teha, siis oskame ka oma eluprobleeme lahti mõtestada. Kui ei oska vahet teha, siis tuleb õppida. Nii kaua tuleb korrata oma mõttetööd, kuni on selge vahe tunda.

Inimkond on nagu meri. Meri on täiuslikkus. Ta on pidevalt muutuv, ilus ja hirmutav üheaegselt. Ta võib olla peegelsile, aga tarvitseb tulla üks tuulehoog ja lained tõusevad. Lühikese ajaga võib tõusta torm.

Meri on nagu inimkond, kus kõik pinnapealne asub pinna peal ja kõik põhjalik asub põhjas. Vahepealsed kihid on samuti loomulikult olemas.

Tuul on eluraskus, elu õppetund. Ainult tuul teeb emotsioonist stressi. Stress tekib ainult emotsioonist.

See, kes hirmust on üle saanud, on ujuma õppinud.

See, kes hirmust on vabaks saanud, on sukelduma õppinud.

Aga süvasukeldujaid on vähe... Merepõhi on unistus. Kõik ei julge sellest mitte unistadagi, nad parem ütlevad, et see neid ei huvita, neil on maalgi tegemist küllalt. Emotsioonide ja tunnete tasandi vahel on hirmubarjäär.

Kes sukelduda julgeb ja oskab, seda torm ei ulatu purustama. Mida sügavamale sukelduda, seda vähem häirib torm. Ka kõige suurem laine ei ulatu iialgi põhjani.

Mere pind on emotsioonide tasand, mida iga tuulehoog kaasa tormlema paneb. Mida tugevam tuul, seda suuremad emotsioonid, mille toime võib olla purustav. Mida viletsam ujuja, seda enam ta kardab nii enda kui ka teiste pärast. Hirmunud inimesel kaob mõtlemisvõime, arukus lendab tuulde. Ta hindab kõike enda seisukohast ja näeb igas sukeldujas uppujat, keda on vaja päästa. Ja ta ei suuda mõista, miks päästetav ta käest lahti tahab rebida ja lõpuks veel tigedaks saab, kui päästmine õnnestub. Nii küsimata, kas tema abi vajatakse, püüavad teisi aidata inimesed, kes end heaks peavad, mõistmata, et neid valitseb tegelikult hirm *olla halb*. Ehk hirm, et *mind ei armastata*. See hirm tekitab vajaduse olla hea, mis iseenesest oleks hea, aga hirmuvalitsemise surve all hea olemine on näiline, see on vale.

Merepõhi on tunnete tasand. See, kes hirmust on vabaks saanud, saab sukelduda. Mida julgemalt ta enda tehnikat täiustab, seda oskuslikum ta on. Mida enam tahab ta sügavusi tundma õppida, mida kannatlikumalt ta oma eesmärgi poole püüdleb, seda suurem edu tal on. Nii on elus iga asjaga.

Püüdke nüüd leida enda koht selles meres. Püüdke arutleda, miks Te just sellel tasandil olete, missugused probleemid sellest on tulenenud.

Olge enda ees ausad, siis oskate ka teistest inimestest aru saada.

Naiselikkus ja mehelikkus kui trump või relv

Valdav osa naisi elab emotsioonide tasandil oskamata mõista mehi.

Valdav osa mehi elab tunnete tasandil oskamata mõista naisi.

Aina süüdistatakse vastastikku teineteist ja püütakse teist enda sarnaseks teha. Igatsedes suuri tundeid, tiritakse teineteist emotsioonide laintemöllu hukkuma. Esimesed süüdistajad on tavaliselt naised, kes leiavad, et mees on tundetu, südametu, paksunahaline, hoolimatu, mühakas, ei armasta jne. Esialgne naljatlev toon muutub teravamaks kuni ongi kibestunud, sest vaatamata märguannetele mees ei parandanud ennast ja ei hakanud naist nii armastama, nagu naine tahab. Varsti mees leiab, millega vastata. Ja tavaliselt ei oska kumbki näha, et iga inimese suust voolab välja vaid ütleja elutarkus. Seda, et me siia ilma oleme tulnud üksteiselt ainult õppima, ei oska vaenupooled hoopiski näha.

Kui naised teaksid oma tasandit, teadvustaksid, et nad on meestest vaimselt maas, aga elu seaduse järgi saab mahajääjast varsti ettejõudja, siis nad õpiksid meeste elutarkust hoolega, selle asemel, et mehi alla suruda, neid süüdistustega hävitada. Tänapäeva naiste eriline aktiivsus on selle väite tõestuseks.

Ei maksa ennatlikku järeldust teha, nagu naistel poleks üldse tundeid ega meestel emotsioone. Iga naise sees on tema isa, tema vaim, seega ka tundetasand. Ja igas mehes on tema ema, tema hing, seega emotsioonide tasand. Iga naine on tänu oma vaimule edasipüüdlik ja elu sügavuti vaatav. Iga mees on tänu oma hingele rahutu ja elu laiuti nägev.

Meil on kõik looduse kingitusena olemas - kui me ainult elu mõista oskaksime!

See mees, kes vaatab naist kui lainemängu merel, saab sellest positiivse emotsiooni. Tark mees teab, et ei ole merd, millel ei mängi lained ja ei ole naist, kellel ei ole emotsioone. Tark mees õpetab naist jõudma tunnete tasandile, ta teeb seda targa kombel – ilma alandamata, ilma vägivallata, ilma teiste naistega võrdlemata, ilma teise rumalust toonitamata, ühesõnaga ilma haiget tegemata. Aga kui rumal haiget teeb, siis tark ei vasta samaga. Sellisel juhul on targal olemas eneseväärikus, et ilma viha hinge kogumata õigesti käituda.

See mees, kelle süütunded ja hirm, et *ei armastata kui naise meele*

järgi ei tee, annab naisele võimaluse end *päästa* ja blokeerib sellega enda liikumise eluteel. Nüüd on mehel kaks võimalust – võidelda või alla anda.

Võitleja tüüp muutub ruttu vihaseks, sest tema minek on takistatud. Ta ei tea, et viha tekib ainult selles, kelle minek on pärsitud. Mehe vihapursked, mis kujunevad naise peksmiseks, piinamiseks, mõnitamiseks, on oma viha väljaelamine, et ellu jääda. Tihti on saatjaks sõnad: "*Sa ei ole mingi naine!*" Mõlema hirm, et *ei armastata*, ei lase naisel meest armastada ja mehel armastust vastu võtta.

Allaandja kogub viha aeglasemalt, sest alguses on naine sõnakuuleliku mehega rahul, aga emotsionaalne mees muutub naiselikuks ja naise armastus kustub. Liiga hea mees lakkab olemast õige mees. Kui tige mees on veel mineja, kes vägivallaga oma teed puhastab, siis tuhvlialune on hävineja, kes ka oma laste saatust hävitab. Tema haigused on raskemad ja eluohtlikumad, sest nad kulgevad varjatult.

Liigne sõnakuulelikkus ja allaheitlikkus on ohtlik, eriti kui selline on mees. Selline inimene on ühiskonnas ja peres korralikult töötav masin niikaua, kuni olukord muutub. Uuega kohaneda ta ei suuda, ta hävineb. Tema hirm, et *teda ei armastata* – ta ei suuda ju enam teiste meele järgi teha – blokeerib tema arukuse nii, et tekib psüühiline kõrvalekalle või psühhiaatriline haigus. Siis ei ole keegi võimeline talle tema vajalikkust tõestama. Kui inimene on äärmuslikult ja jäigalt omandanud teadmise, et armastus on ainult materiaalsete väärtuste tootmine ja tarbimine, siis ta hing puruneb juba esimese ebaõnnestumise puhul. Sellise inimese elumõte on kadunud. Selline inimene ei tea, mis on armastus.

Materialismi sügav kriis toob praegu selle inimtüübi väga armutult esile.

Sellise inimese kohta öeldakse: "*Ta on alati nii hea ja pehme loomuga olnud. Temale ei oleks küll tohtinud midagi paha juhtuda. Ta ei tee kärbselegi liiga. Alati nii täpne ja töökas.*" – "*Aga ta on Teid kodus alati häirinud, Te olete talle juba pikki aastaid püüdnud elu sisse puhuda. Olete teda inimeseks tahtnud teha, sest ta seisab oma eluteel,*" olen küsinud. Nii on see tõepoolest olnud. Märkamatult on mõnusast sõnakuulelikust masinast saanud inimvare, kes peret oma kiire silmnähtavalt toimuva ärahaihtumisega paanikasse viib. Keegi ei ole mõistnud, et nii rabe on ainult see inimene, kellel on suur hirm, et *mind ei armastata* ja kes orjaliku kuulekusega armastust ära teenib.

Rõhutan siinjuures, et orjalikkus ei ole riigikorraga seotud. Ei ole

süüdi ei sotsialism ega kapitalism. See on sotsialismiaja ja kapitalismiaja orjalikkus, mida me praegu õpime tundma. Kes oma eelnevates eludes on orjaks olemise kibeda õppetunni ära õppinud, see ei ole alandlik ori ei sotsialismi lukus ukse taga ega kapitalismi rahakoti luku vahel.

Andke sellele inimesele andeks ta rabedus, mis on tingitud ta hirmudest, et *elu teda ei armasta* ja paluge ta käest andeks, et olete teda ära kasutanud taipamata, mida teete. See on suur töö! Rabedusele on iseloomulik, et teda mitu korda edasi-tagasi painutada ei saa, ta puruneb. Seepärast ärge minge oma andekspalumisega teda häirima, vaid tehke see enda südames ära. Ohverdajad tahavad kannatada, nad vajavad oma kannatuste tunnustamist, see on nende ustavuse näitaja. Kui olete endast vabastanud piisavalt stresse, mis Teid tema juures häirivad, kui olete juba ise olukorda rahulikult hindav, siis on ta selleks ajaks juba kindlasti muutunud. Nüüd saab rääkida juba avalikult ja siiralt. Ta on paindlikuks muutunud.

Teadke ikka, et kui selline inimene on Teie peres, siis olete seda elu õppetükki kõik vajanud. Mõelge, mida ta Teile õpetab, vabastage oma stressid ja parandage oma vead.

Sõltumata soost, on ohverdamine alati negatiivsus. Kes seda ei mõista, see kannatab alguses otseselt ise, siis paneb teised kannatama koos endaga. Ja see, kes alguses enda meele järgi sõnakuulelikku painutas ja oma kätetööst rõõmu tundis, saab pärast oi kui valusad vitsad. Aga pealtnäha oleks nagu jälle elu ebaõiglane.

Mitte ühegi inimese, ka kõige agressiivsema, vaim ei vaja, et keegi tema ees end alandab, sest alandaja alandab oma alandatusega automaatselt teist. Teise alandaja ei mõista ennast ja enese alandaja ei mõista samuti ennast, teineteist nad loomulikult ei mõista ning siis imestatakse, miks nii hea inimene nii hirmsasti teise käe läbi kannatas. Selgemalt öeldes – kannuseid teeniv ori alandas orjapidaja väärikust ja sai selle eest karistada.

Kui naine mõistab, et mehed on jõudnud sinna, kuhu nainegi igatseb, siis hakkab ta oma hirme vabastades tõelisse tundemaailma sukelduma. Ise takistust vabastades on saavutatu väärtuslik. Naissoo suhtes eelarvamustega mees tahab naist tavaliselt enda sarnaseks teha. See on nagu sügavusest kerkiv sukelduja, kes ujuvast naisest kinni haarab ja ta sügavusse kaasa viib ning pärast kuidagi ei taha mõista, miks teine nii emotsioonitu, nii mitte-naiselik ja külm välja näeb, et teda kohe kuidagi armastada ei saa. Vägivaldne mees hävitab naise füüsiliselt.

Vaimselt hävinevad alandatud naised, isegi kui nad tavade ja harju-

muste pärast end alandatuks ei pea. Väga palju naisi on oma mehe kõrval kui ilusad nukud, kes kõiges mehe meele ja maitse järgi püüavad olla. Kaasaegne moenaine on mehelik, hoolitsetud ja teatraalne. Inimest temas hävitab mood.

Kellele selline naine on südamelähedane, see on õnnega koos. Vähemalt alguses...

Naiselik mees ja mehelik naine on ühtviisi õnnetud, nende eneseteostus on vaevarikas.

Vanemad valime me siia ilma tulles endale ise, abikaasad samuti. Vaim valib vastavalt õppimise vajadusele. Armumise ajal on armastatu veadki meile armsad. See on piisavalt pikk aeg, et teineteist tundma õppida. See on aeg, mil vaim meile selgelt avab elutarkuse, et me tuleme armastama temas seda halba, mille heastamise kaudu vaimselt kasvame. Vaim annab meile ka võimaluse muuta valikut, kui mõistuspäraselt teist õppetundi vajame. Meie vaim ei eksi. Eksitakse siis, kui armastus vahetatakse majandusliku kasulikkuse vastu.

Argielu alates hakkab meie üle valitsema materiaalne hirmudest blokeerunud mõistus ja järsku on abikaasa neist armsatest vigadest, mille läbi me targaks saama tulime, saanud hirmsad takistused eluteel. On alanud võitlus, kus ei valita vahendeid.

Elu on liikumine. Kes halba heastab, see liigub edasi. **Ainult see, kes ise eluraskustega jõudu katsudes õpib väärtusi hindama, see oskab ka teiste tehtut hinnata.** See inimene saab loojaks, mitte hävitajaks.

Mida varasemast lapsepõlvest usaldatakse last midagi tegema kartmata, et ta asja ära rikub, seda rutem õpib ta läbi väikeste raskuste. Seda paremini õpib laps tunnetama hea ja halva piiri.

See vanem, kes mulle praegu vastu vaidleb, sest teab, et tema last ei või küll nii usaldada, ta lõhub midagi kindlasti ära, on ise samasugune. Ainult see, mis on vanemas, kasvab lapses veel suuremaks. Tuletage meelde oma vanemaid ja nende õpetuse vigu ja parandage enda omad ruttu.

Mõni ema peab loomulikuks, et tema 2-aastane laps lauda katab ja toidunõusid peseb. Ta ostab odavamad nõud, et poleks hirmu nõude purunemise ees. Ema ei karda ja laps ei lõhu. See laps saab kõigega ka edaspidi osavalt hakkama, sest teda on usaldatud.

Teine ema väriseb hirmust juba mõtte ees usaldada oma 10-aastasele

lapsele laua katmist. Kuidas saab see laps eluks vajalikud kogemused? Kahjuks peab selline ema end väga heaks ja võtab endale õiguse kritiseerida seda ema, kes kõik tööd lapse teha jätab.

On vanemaid, kes lapse kasvatamisel kasutavad hirmutamist: "*Kui sa paha oled, siis ma saan tigedaks!*" Varsti käib see laps kulm kortsus ringi ja ütleb häbenemata, et ta on kuri. Ja see on tõesti nii. Laps ei tohi olla tähtsam ega tähtsusetum teistest. Laps vajab väärikas olemist. Aga väärikas inimene tunneb elu seadusi ja kombeid, sest seda on talle varasest lapseeast tema väärikasolemise nimel õpetatud. On lapsi, kes üksi suure seltskonna koosolemise põrguks teevad ja keegi ei julge piiksatadagi, sest teised inimesed peavad teda siis lastevihkajaks. On lapsi, kes suures seltskonnas juba 1-2-aasta vanuselt oma koha leiavad ja erilist tähelepanu nõudmata end ülimalt mugavalt tunnevad. Nad leiavad endale mängukaaslase või vestluskaaslase täiskasvanute hulgast ja tema vanemate ees tuleb tänukummardus teha. Sellest lapsest kasvab tasakaalukas inimene.

Kui lapsel takistatakse elu tundmaõppimist, siis halb kuhjub suureks. Nii suureks, et tõmbab enda ligi suure ja valusa õppetunni.

Hea halvaks tegemine saab samuti alguse kodust siis, kui lapse igat ettevõtmist takistatakse või halvaks põlatakse. Riidlemine, pirtsutamine, põlgamine, alavääristamine, mahalaitmine, kasu kaalumine, rahasse ümberarvestamine, väljanaermine, erilise väärikaks-olemise toonitamine jne., mis kodus kombeks on ja mis kõik hingelise tegemise ja andmisrõõmu üles kaaluvad, võimutsevad lapse elu üle. Kõik see kandub kindlasti üle lapsele, tema ettevõtmiste hindamisele ja kutsub võitlejatüübiga lapses esile protesti. Allaandjad hävinevad ilma protestitagi.

Sageli tekib kuulsate vanemate lastes trots, sest alateadlikult on neil hirm, et *ei suuda oma vanemaid ületada, et ei ole jõudu kaugemale minna.* Iga vaim tuleb ju ellu selleks, et järgmise põlvkonnana kaugemale jõuda. Teadlikult sunnitakse end pingutama, aga ometi on alateadvus üle. Kui nüüd veel vanemad lapse tuleviku nimel üle pingutavad, lapse üheaegselt nii sportima, muusikat õppima kui ka maalikunstnikuks ette valmistama sunnivad ja aina õhutavad igal alal maksimaalset saavutama, siis laps murdub. Toimub see hingelise tahtejõu hävinemise näol või haigestub laps füüsiliselt, ikka on liigne hea muutunud halvaks.

Emad tulevad otsima abi laste protesti pärast. Kellel kaotab laps nägemist, kellel kuulmist, kellel on ta puupea ja kellel jookseb kodust ära. Vaatan ja kuulan seda arutut sõnadelaviini, mis lubatud paari sõna asemel on

võimeline lõputult ja kontrollimatult voolama, ise siiralt oma õigsuses kindel, sest ema eesmärk on hea. Lapse hirm sellise ema ees röövib lapse keha tahtejõu. Organid ei saa töötada. Kes ei taha jääda pimedaks, kurdiks või ei taha kaotada mõistust, see jookseb kodust ära. Kaasaegses maailmas sünnivad lapsed isegi juba pimedate kurttummadena. Need on äärmiselt võimukate vanavanemate äärmiselt allaandlike laste lapsed. Nüüd neil ei ole põhjust oma kallite vanemate juurest pakku joosta. Nende eelmiste elude ränk karmavõlg vajab lunastust selliste vanemate armastuse käes kannatades.

Protest on viha. Alguses on protest kaitsereaktsioonina kui sein ees, hiljem kasvab pealetungiks. Eriti suureks kasvab protest nende poiste sees, kelle ema suhtub alandavalt isasse. See ema ei mõista, et tema poeg on ka mees ja ema, endale teadvustamata, kasvatab omale murelast, kes need alandused talle kunagi kätte tasub. Alandatud mehe lapsed on vaimult ja arukuselt kinni.

Vaadake laste hambaid. Alaväärsuskompleksiga isa laste hambad on puseriti. Ülemised hambad väljendavad isa alaväärsustunnet oma ülakeha, tuleviku ja tarkuse suhtes. Alumised hambad väljendavad isa alaväärsustunnet alakeha, sugulise võimekuse, mineviku ja pere majandusliku kindlustamise koha pealt. Kui isa peab kannatades hambad risti suruma, siis lapse hambad on ka risti. Hambad iseloomustavad isa kõige tugevamat külge. Ema viha isa mehelikkuse vastu purustab lapse hambad. Kui laps oma ema arusaamu õigeks peab ja isa vastu tige on, siis on ta varsti hammastest ilma. Sellised lapsed ei oska mõista meessugu, nad näevad meestes kurja juurt. Nad provotseerivad meeste vägivalda. Ahelreaktsioon jätkub põlvkonniti nii kaua, kuni ühel põlvkonnal on kannatuste karikas äärmuslikult täis ja lapse silmad avanevad. Ta on targaks saanud.

Tütarlaps, kelle isa on ema vastu vägivaldne, vihkab mehi, sest ta näeb ainult välist. Edaspidises elus jätab ta isa ja mehe armastusest ilma. Aga mees ilma armastuseta elus olla ei saa. Alateadlikult ei saa ka naine meheta elada. Nii toimubki armastades vihkamine ja vihates armastamine, mida on valus taluda.

Paljud vanemad imestavad oma lapse iseloomu üle ja mul ei ole muud kui jälle öelda järgmist.

Kallid vanemad! Laps on isa ja ema summa. Vaadake oma last ja õppige iseennast tundma, kui enne ei ole õppinud. Ta on teile tulnud teie halba heastama, aga teie eitate ise oma halba ja tahate last väevõimuga

sellest pahast eemale hoida, mille pärast tema siia tulnud on. Kui tahate last aidata, siis tunnistage oma vigu ja vabastage nad endast. Nii, nagu töötate, nii teenite. Ja pidage meeles – aega on nii vähe, et teda mõttetult raisata ja nii palju, et elu õppetükid õigesti ära õppida.

Laps on tulnud õppima elu, ta teeb seda läbi teie, aga teie ise pole veel teineteistki mõistma õppinud. Olete hoopis kangekaelse inimesena abikaasat oma tahtmise järgi väänanud ja teie omavahelise suhtlemise tunnistus on teie laps. Te võite ükskõik keda süüdistada nende suhete riknemises, aga sellega ajate asja veel segasemaks. Ja kui teie teine või kolmas laps on parem, siis tema on kas allaandja tüüp või see, kelle halb saab hinge sügavusse peidetud, et kunagi hiljem, aga siis hoopis valusamal kombel, sedasama teile tõestada.

Lapse sigitamise moment on selle füüsilise elu algenergia olemus. Iga laps sünnib erineval ajamomendil. Tuletage meelde, kas te olite selle lapse sigitamise ajal teineteist rohkem armastama hakanud või hoopis vihkama hakanud. Võibolla rasedus kohustas teid. Aga võibolla tundsite kuidas rasedus lahendas pinged...

Olen juba korduvalt näinud, kuidas laps nähes, et vanemate suhted muutusid halvaks, ennast energiast tühjaks annab. Vanemad ei mõista seda, nad ei muuda ennast, nad lihtsalt naudivad head, mille väärtust ei oska hinnata. Nad ei tee järeldust, sest ei tea. Aga elu seadused on karmid – kui ei tea, siis peab õpetama ja laps, kes sünnib, on haige. Ta ei ole suutnud kolme inimest oma väeti armastusega ära toita. Lapse vaim õppis juba emaihus ära elutõe, et ohverdamine on vale ja igaüks peab kõigepealt ennast tugevaks tegema enne, kui teisi abistama asub. Ta õppis ka selle ära, et teisele kõik ette-taha ärategemine on viga ja maksab endale kätte. Aga vanemad peavad invaliidist lapse põetamise kaudu ära õppima, mis juhtub, kui eluõnne eest ise arukalt ei oska hoolitseda.

Kõik vead vajavad teadvustamist. Alles siis saab andestamisega haavu parandada. Kui vanemad oma vigu eitavad, siis on see sama, mis halva tegemine.

Kes head ükskõik mis põhjusel või eesmärgil halvaks teeb ehk lihtsamalt öeldes halba teeb, see liigub tagasi. Liigub niikaua, kuni saab suure valusa õppetunni, mille läbi järelduse teeb. Kui ei tee selles elus, siis järgmises peab selle ometi veel suuremate kannatuste läbi saama. Nii õpitakse halba heastades elutarkusi.

Ohtlik hellitamine

Eriti halb olukord on neil, kellele eluhüved kätte tuuakse, kelle eest head vanemad kõik ära teevad ja kes ei tea märgata elu negatiivset külge. Need inimesed kõnnivad pahaaimamatult nagu päikesepaistest pimestatud ja ei märka, et astuvad kuristikku. Nii saavad nad elu õppetunni, et liiga hea on halb.

Laps, keda ülistatakse, kelle lastele omast puhast vaimu peetakse enneolematuks geniaalsuseks ainult tänu sellele, et ta on vanemate unistuste saavutamise vahend, kaotab tasapisi soovi end arendada. Ta on niigi ju kõigist parem. Alati ja kõikjal oma vanemate poolt tähelepanu keskmesse tõstetud teotahteline laps võib ahviarmastuse ahelatest väga järsult ja mõlemale poolele valulikult lahti rebida. Ta pidi vabanema sellest, mis teda hävitas. Olukord muutub halvaks, kui ta kiituste päikesepaistest end pimestada laseb.

Selline õnnetus tabab sagedamini vanade vanemate või eriliselt ambitsioonikate vanavanemate ja nende allaheitlike laste lapsi. Laps valib vanemad endale küll ise, aga vanemate kohustus on aidata laps õigesti tugevatele jalgadele. Vastasel juhul on Teie laps eakaaslastest põlatud abitu eluvõõrik, kes juba esimesest takistusest nii haiget saab, et koos enda ja oma vanemate unistustega põrmu variseb.

Lapsed peavad täiskasvanuks saama, mitte igavesteks lasteks jääma. Ja ei maksa unustada, et me kõik õpime ajastu õppetunde, mille hulka kuulub ka kasvatamatus, saamahimu, alatus, autus, võimuvõitlus, vägivald ja palju muud. Eluvõõrale inimesele peab elu end oma negatiivsuses teadvustama.

Laps peab halba teadma, et end halva vastu kindlana tunda.

Paljude vanemate põhimõte on - *ma tahan, et minu laps ei peaks nii palju kannatama, kui mina omal ajal.* Heast soovist saab märkamatult liigne hea ja vanemad elavad lapse elu ära - õppetükid õpitakse ära, abistatakse riietumisel, söömisel, pesemisel, koristamisel jne. Armastavatel vanematel võivad enneolematud hoolitsusehaigused välja lüüa nii, et lapsel kaob elu mõte. Siis tulevad vanemad arstile kurtma, et ta laps on nii abitu ja otsustusvõimetu, et temast küll õiget inimest ei saa.

See on liigne hellitatus, mis kasvatab inimesest eluliselt naiivse ja abitu inimese. Kasvatades last ainult hea-usus, eitades halba, määratakse laps

hävingule. Igale lapsele on vajalik teada anda elu olemust, momendi situatsiooni, õpetada lapsele kohanemist. On tarvis õpetada mõistma halva kasvatuslikku olemust - toonitada, et halb on ja jääb olema, sest ilma halvata ei ole head, aga see halb ootab pidevalt heastamist.

Laps vajab tõkkeid ja pingutusi, vajab enda proovile panemist ja ise enda väärtuse hindamist. Vastasel juhul on ületamatu juba esimene raskem takistus. Tekib nullseis - kõige ohtlikum olukord, sest see on apaatia, depressioon, elutahte kadumine. Ja kui need inimesed veel teavad, et nende eest hoolitsetakse ja seaduste järgi lausa peavad hoolitsema, siis ei vaevu nad enda heaks midagi tegema. Teiste raskust ei märka nad hoopis, sest nende kodune kasvatus on välistanud selle - nende eest on alati kõik ära tehtud. Ja kui keegi püüab neid end aitama ärgitada, siis on neil õigustus - haigus. Neil puudub peamine elu tunnus - liikumine.

Tahtejõuetu inimene ei vaevu isegi mõtlema. Ta käib, kuni jalad kannavad mööda maailma ja elab teiste armust. Heal juhul süüdistab ta teisi oma hädades, hävitades oma keha üha enam. Sellele väikesele *heale* järgneb halb - täielik kustumine, kokkuvarisemine, hävinemine.

Kui ma esimest korda nägin sellist olukorda, siis ei suutnud uskuda. See oli suurt kasvu endine tegevsportlane ja nüüd abitu ning kibestunud mees. Sport oli temale au ja hiilguse teenimise võimalus. See on kõige tavalisem armastuse ärateenimise moodus, aga kui sellise hirmuga inimene spordib, siis tema kaugele ei jõua ja sellepärast saab ühel heal momendil temast võitu hirm, et *mind enam ei armastata*. Nüüd ta tunneb, et on kõik kaotanud. Masendus hakkab sellist inimest hävitama. Masendus on hirmust allasurutud viha. Tema imetlusväärne tahtejõud oli vaid hirmu käest pagemise vahend, mida ta endale teadvustanud ei olnud.

Kui sportlane treenib armastades oma keha ja pakub naudingulist vaatemängu pealtvaatajatele, siis ta sportlasetee on pikk ja tulemusrikas. Ta tõmbab teisi kaasa keha arendama. Aga kui sportlane läheb stardi eel närvi st. tunneb hirmu, siis on ta energia juba blokeeritud ja tulemus vastav. Kui ta nüüd veel vihastab enda peale või süüdistab teisi, siis on ta endale trauma või mõne haigestumise kindlustanud.

Sport on võiduajamine, kus püütakse teistest parem olla. Tugev ja pidevalt edasiarenev on see sportlane, kes arendab keha enda jaoks, võistleb iseendaga, võrdleb oma taset enda eilse päevaga ja naudib inimkeha võimalusi enda näol. Õigete põhimõtetega keha arendades saavutatakse maksimum.

See sportlane, kes ainult selleks, et ise võita, soovib konkurendile halba, näiteks traumat, tõmbab teisele soovitu enda kaela. Trauma saab inimene, kes kannab oma hinges viha. Ma ei taha siinkohal väita, et kõik sporditraumad on pahasoovist konkurendile, keda sageli nimetatakse isegi sõbraks. Viha iseärasus iseloomustab saadud traumat või muud ebaedu. Kõik vihased süüdistused treenerite, võimaluste, tingimuste, tasustamise jne., aadressil! Jätame selle sportlastele endile mõtlemiseks.

Inimesele on omane vihastada mõttes isegi kõige kallima ja väetima peale, isegi imiku peale, kui see takistab teda saamast midagi vajalikku, kasvõi puhkehetke. Hetk hiljem ei oska mõtte saatja enam järeldada, et tema mõte võis õnnetuse põhjustada. Siis ollakse üheskoos õnnetud ja otsitakse süüdlast.

Tüüpiline nullseisu haigus on *Sclerosis multiplex*.

Lühidalt iseloomustades võiks öelda - iseendale käegalöömise haigus. See on sügavale peidetud tõsimeelse kurbuse ja mõttetuse haigus. Aastatepikkune füüsiline ülepingutamine, et midagi väga väärtuslikku saada, on inimese elu mõtte hävitanud. Töörügajad, kes ei endale ega teistele armu ei anna ja aina vihasemaks muutuvad, kui plaanid ei teostu ja sportlased, kelle eesmärgid on vaatamata ülitreenitusele ning iseenda täielikult spordile andmisele käeulatusest ära libisenud, haigestuvad.

See on saamahimust tekkinud saamata jäämise pettumuste tigedus, mis tekitab selle raske ja meditsiiniliselt ravimatu haiguse. Niikaua, kuni sellisel haigel ei ilmne soovi ennast ise aidata, soovi oma mõttemaailma muuta, ei saa ta kunagi terveks. Mida pikemalt ta elu üle naerda lõmpsib ja sellega oma viha elu ebaõigluse üle varjab, seda lootusetumaks muutub tema lihaste häving. Need, kes veel ise midagi teha tahavad, neid saab aidata.

Füüsiliselt kõige tugevamad on hingeliselt kõige nõrgemad. Füüsilise jõu suurendamine toimub tavaliselt juba lapseeas alanud vastutustunde = kohusetunde = süütunde kasvatamisega. Millegi või kellegi nimel lapse südametunnistusele koputamine avaldab mõju ja laps püüab kõigest väest. Enesepiitsutamine muutub harjumuseks, sest ikka ei ole veel saavutatud eesmärki. Ülepinges olemine kuulsuse, tähelepanu, rikkuse, kõikvõimalike tagajärgede nimel on tegelikult inimliku armastuse äratenimine. Vaikselt, iga ebaõnnestumisega, kasvab hirm, et *ei armastata* ja ühel momendil on tekkinud mõttetus.

Ülemääraselt suureks kasvanud vastutustunne on hävitanud elu mõtte - armastuse - ja tema keskse organi - südame. Verevarustus kudedes, ka

südame kudedes, väheneb. Südame tööjõudluse langemisega algab ülepinges elanud koe - lihaskoe - kõhetumine. Endisest kirglikust elu valitsejast on saanud abitu hädaline, sest inimene ei ole pingutanud muu kui suurte tulemuste saamise nimel. Näiline andmine on ainult saamise eesmärgil toimunud ja loogilise lõpu saanud.

Meeldetuletuseks - seksuaalenergia on kirg. Kirg tugevdab lihaseid. Seksuaalenergia keskus on ristluus. Ristluu asub majandusprobleemide mõjupiirkonnas. Majanduse alla kuulub igasugune materiaalse tegevuse valdkond, ka sport. Viha hävitab lihaskoe ja tema funktsiooni. Järelikult on selle haiguse põhjuseks kõikide nende stresside kuhjumine ja enda sisse peitmine. Rõhutan - eriliselt sügavale peitmine ja nende olemasolu eitamine.

Kui haigus on algstaadiumis, siis nad ei usu, et neid terveks ei tehta. Kiretu inimese lihtsameelne naerev imestus nende näol ütleb, et *ega minuga ikka nii ei lähe, ma olen ju hea inimene*. Neis inimestes ei ole hea ja halva mõistmist, kontrastid on neile tundmatud. Tahe elu mõista puudub.

See on noorte inimeste haigus. Eriti lootusetult suhtuvad abisse mehed, sest impotentsuse tekkega on nendest kadunud elu mõte. Tüüpiliselt on nad enne haigestumist olnud hüperseksuaalsed. Täielik võitlusvõime puudus, ükskõiksus teiste vastu, tahtejõu ja huvi puudus elu vastu on vitaalsele inimesele õudust tekitavad. Ja kui neil ongi huvi elu vastu, siis on see ebaterve huvi. Enda mõistusel ei arva nad midagi puudu olevat ja targemaks saamise vastu huvi ei tunne.

Tihti on nende tervenemisest huvitatud rohkem nende lähedased, kuna nende jõuvarud on otsas. Abistajate kannatus katkeb, eriti kui abistajad on võitlejatüüpi inimesed. Neile on mõistetamatu, kuidas inimene ei vaevu isegi kaasa mõtlema heale soovitusele, rääkimata tegutsemisest enda huvides. Sellepärast ei vaevu, et nendel ei ole tagantkiirustamise imevahendit - valu. Valu on imevahend, mis koputab mõistusele.

Igal medalil on kaks külge. Hea on, kui inimesed on abivalmid ja head, aga kui hoolitsuse ja haletsemisega üle pakutakse, siis muutub abisaaja laisaks. Iga abiandja peaks seda teadma, et kui ta oma heaga liiale läheb, siis on halba teinud. Abistaja saab tagajärje näiteks enda haiguse näol kätte. Aga ka sellisel äpardusel on hea külg. Kui abistaja peaks haige kõrvalt ära kaduma, siis võib ootamatus panna haige ehmatuse läbi oma tulevikule õigesti mõtlema. Hakates elu targalt hindama saabubki tervenemine. Imetervenemistest olete kõik kuulnud.

Aga kui mugavaks tehtud haigel on varuväljapääs uue põetaja näol olemas, siis eelmise kaotus teda eriti ei häiri. Neid inimesi iseloomustab järjest süvenev emotsioonitus. Kõige kauem püsib viha - süüdistamine, et keegi ei hooli vaesest õnnetust, hirmutamine oma surmaga, ähvardamine tasuda teises ilmas (imelik on, et seda räägivad just need, kes ise hauatagust elu ei usu), oma reaalsuse piiridest väljuvate soovide täitmise nõudmine jne. Kokkuvõtlikult öeldes need haiged muutuvad despootideks. Ja nende kodused oma süütunnete ja hirmude tõttu muutuvad neurasteenikuteks, kelle mõistus arukat nõu vastu võtta ei suuda.

Selline lihaskoe häving on tavaliselt väga sõjaka ema lastel. Ema sõjakas viha ja tahtmine olla teistest üle, surub pere ema tahtmise alla ja hävitab lapse lihased, aga ema ise otsib hiljem süüd oma minias või väimehes. Selle asemel, et ühendada jõud haige päästmiseks, kakeldakse tema voodi ääres.

Kui keegi abistajatest oleks nii julge, et teadlikult provotseeriks haige väga suurt hirmu ja viha, siis võiks saada tulemuseks kiire tervenemise, aga surm pole ka võimatu. Kui abistaja andestab endast lahti hirmu, et haige tema ütlemise pärast ära sureb, siis haige ei sure ka ükskõik kui suure psühhotrauma puhul. Terveneda võib aga küll.

Nende inimeste tõeline olemus, mis sellise haiguse põhjustas - viha - pöördub väljapoole, kui neilt kategooriliselt enda pingutamist nõuda. Pidev äärmuslik hingeline või sundolukorra füüsiline ülepinge kodus, koolis ja tööl, mille vastu ei ole juletud protestida, mis on sundinud viha vaikides endasse koguma, on andnud sellele inimesele nüüd hea inimese kombel väljapääsu end mitte enam pingutada, kuna ta on ju haige. Tal on alateadlik hirm terveks saada ja hirm oma südamevalu välja karjuda. Ta on püüdnud oma väärtust tõestada, aga kellelegi pole tema saavutused küllalt head olnud.

Üks lihasatroofiaga noormees kirjutas mulle, et alles nüüd on ta aru saanud, missugune ülbe üleolek teiste ees oli temas ja see aina kasvas. Ta oli parem teistest ja oli valmis ükskõik missuguste kaotustega edasi minema. Ta ei hinnanud inimesi, ta ihaldas kuulsust ja võimu. Haigus tuli teda aitama, et hingeline ülbus väliseks vägivallaks ei muutuks. Ta oli oma haigusele tänulik, ta oli tervenemise teele asunud. Väga sageli tuleb haigus inimese veel suurema vea tegemist takistama.

Kõik haigused saavad alguse kodust. Lapse armastus vanemate vastu on vahel nii arutu, et ta mingi hinna eest oma vanematele ühtegi etteheidet teha ei saa ega luba. Ja kui ütleb, siis ikka nii, et ühte mõtleb, aga teist

ütleb. Samasugune käitumisjoon on kindlasti ka sellise haige vanematel. Tänapäeval õpetatakse lapsi niiviisi viisakas olema. Selline eitamine on eriti iseloomulik noortele meestele, kelle ema on lapsele elanud ja kõik lapse tuleviku heaks teinud, samal ajal varjates oma muresid, meeleheidet, viha jne. Kui ema ei mõista elu seadusi, siis ei mõista seda ka laps. Kannatus peab õpetama tulema.

Halva mängu juures head nägu tegema, et viisakas näida, on küllap vist meid kõiki õpetatud. Harjumus viisaka naeratuse saatel petta, on suur eluliselt vajalik pettus, ilma milleta mõni aeg tagasi veel kuidagi elus läbi ei saanud. Siis oli selline õigustus. Nüüd teeme veel rohkem halva mängu juures head nägu, et head muljet jätta. Nüüd ei saa seda enam riigikorraga põhjendada. Riigikorras ei olegi asi. Raha võim ja kuulsuse sära on see, mis inimesed enda meele järgi kõveraks koolutab.

Mida sirgjoonelisem inimene, seda raskem on tal pettes aus olla. Vihastav vajadus kõigele käega lüüa, alla anda, koguneb üha enam... Noorem põlvkond on vanemate stressid endale saanud ja *Sclerosis multiplex* on neid aitama tulnud. Nüüd on vanematel võimalik oma vale mõttelaadi tulemust näha ja põetamise kannatustega oma vigu lunastada. Ainult õige mõttelaadiga inimene saab tõeliselt tugev olla. Elu õpetab, et tugevate päralt on tulevik, allaandjad peavad läbi kannatuste õppima, et siis tugevaks muutuda. See võimalus on kohe olemas, aga kui kohe ei vaevu õppima, siis järgmises elus tuleb karmim katsumus vastu võtta.

Ülehellitatus, mis on tekkinud lastel, kelle ema kardab, et lapsega võib midagi juhtuda, kuna ta süütunne teise, haige lapse ees on suur ja võib olla varjatud niikaua, kuni tekib esimene katsumus. Näiteks koolis juhitakse selle üleoleva lapse tähelepanu tema käitumise vigadele. Ühest pisikesest märkusest võib vallanduda tema kättemaksuhimu, millega ta hakkab terroriseerima kooli, perekonda, hiljem ühiskonda. Tüdrukute kättemaksuhimu on alandusi tekitav, poisid lasevad rusikad käiku. Poisi viha vaibub kui teisel on ninast veri väljas. Tüdruku viha nii lihtsalt ei rahune, sest tema vajadus teisi alandada aina kasvab.

Mida targem, st. paremate hinnetega on laps, seda rohkem arvab ta end teistest paremaks. Mida rohkem privileege ja vanust lisandub, seda raskem on selle lapse agressiivsust vabastada.

Aitamine on kõigepealt ema töö, kuigi elu näitab, et suuremat hoolt näitavad üles õpetajad. Lugupeetud õpetajad! Vabastage endast kõik halvad mõtted, mis teil sellise lapse ja tema ema vastu on ja teie pingutusi hakkab

kroonima edu. Ja teadke, et laps on alati oma ema iseloomu võimendaja, aga ta on ka teile õpetaja. Tema kaudu õpite te mõistma ja suhtlema sedalaadi inimestega. Kui suudate teda tema vigade tõttu armastama hakata, siis olete ühe õppetunni ka ise selgeks saanud.

Laps, kes tahab väga head elu, muutub nõudlikuks. Kui ei saa, siis solvub, sest mittesaamine võrdsustub sellega, et minust ei hoolita, mind ei armastata jne. Ta võtab eeskuju endast paremal materiaalsel järjel olevatest eakaaslastest, hingelisi väärtusi ta ei hinda. *Kuidas neile on kõik lubatud, miks minule ei anta, kas ma olen neist halvem?* Esialgne imetletud geniaalne pea muutub tuupuri peaks, mis minetab loogilise mõtlemise, sest ta peab oma hinnetega armastust ja materiaalseid väärtusi ära teenima. Aga elus on loogiline mõtlemine toimetuleku põhialus, raamatutarkuste tsiteerimine siin ei aita, neid peab kasutama.

Liigset head nõudva lapse mõistus hakkab tasapisi nürinema, pettumused murravad egosse väljapääsutee - tüdrukud tormavad elumöllu eesmärgiga hankida endale rikas, tark, ilus, positsioonikas, edukas mees. Poisid otsivad samasugust naist, aga kui enda küündimatust tunnetavad, hakkavad hingevalu matma - sigaretid, alkohol, narkootikumid jm. elumehelikud vägitükid kuritegevuseni välja. Või õigustavad end haigusega, mis nõuab rahustite ja muude psühhoterapeutikumide neelamist. Ka see on narkomaania. Kombinatsioon, kus ema on alkohoolik ja laps elab rahustite najal või vastupidi, ema on rahustitest naudingu saaja ja laps on alkohoolik, on ju tavaline. Mõlemal juhul on neurasteenik see, kes alkohoolikule näpuga näitab. Ometi on mõlemad hullunud hirmust ja vihast, et *kõik ei ole nii, nagu mina tahan*.

Aga ka nn. korralikud vanemad, kes oma liigse delikaatsusega püüavad lapsele mitte haiget teha, võivad üllatusega ühel päeval avastada, et on üles kasvatanud eluvõõra pirtsaka ja nõudliku lapse. Nad ei ole tahtnud lapselt nõuda siirust, ausust, teistega arvestamist. On küll märganud ebasiirust, kavaldamist, omakasupüüdlikkust, varjamist, aga lootnud, et laps ise mõistab, on pidanud seda mööduvaks kõrvalekaldeks. Sellised vanemad on kartnud suud lapse süüdistamiseks avada, sest alateadlikult või teadlikult on neil hirm, et laps paiskab seepeale vanematele nende endi puudused näkku. Tänapäeva inimene tahab ju, et kõik oleks kõige paremini korras. Enese proovilepanek ja kangelaslikkus oleks nagu ajalooline vanamoodsus. Enda puudustele viitamine võib hävitada, seepärast elatakse parem pimeduses.

Väga head taotlejate inimeste hirm, et *mind ei armastata*, et *minu armastust ei vajata*, on suurem kui vähesega leppijal. Hea eesmärgi nimel

vangitseb hea inimene looduse, loomad ja iseenda, aga pahategijat näeb ikka teises. Vanemad haigestuvad laste luhtaläinud elu vaadates, aga et ise selle põhjustajaks on, seda ei oska näha. Nad on ju oma lapsi suure armastusega kasvatanud.

Laps on oma vanemate varjatud vigade nähtavale tooja. Me ju usume veel ainult seda, mida näeme. Kes õpib tunnistama oma varjatud negatiivsust, see ei pea näiliselt hea olema.

Inimeste headus

Kuidas me küll tahame kõik head olla, mõistmata, et oleme parasjagu head! Isegi need, kes tunnevad, et neist keegi ei hooli ja protestiks paiskavad vihase: "*Ma tahangi halb olla! Ma tahangi halba teha!*"

"*Suurepärane, sinus on vähemasti tuld. Halba heaks tegema oleme me kõik tulnud, aga et sina selle otse välja karjud näitab, et oled aus. Mis siis, et sa seda ise ei teadnud ja sedaviisi protestida tahtsid,*" olen ma agressiivsetele lastele öelnud.

Et halvast head teha, on vaja ainult natuke teadmisi ja vigade parandus ongi tehtud. Aga proovi sellest petlikust heast midagi teha...

Heade inimeste soov hea olla on nad pimedaks teinud. Oma töös pean tihti imestama, kuidas inimesed end headeks kiirustavad nimetama enne, kui üldse asjakohast juttu alustame. Hirm, et *mind peetakse halvaks,* on paaniline, ta nõuab ja palub hea arvestamist. Tavapärane arusaam heast ja halvast on haigettegev sellele, kes vastavalt oma hetke meeleolule ise teisi headeks ja halbadeks jagavad. Isegi paljud need, kes "Ellujäämise õpetuse" I raaamatu on läbi lugenud, ei ole veel suutelised vastandite ühtsuse seadust mõistma. Olen raamatu alguses rõhutanud, et kui ei saanud aru, siis lugege uuesti. Aga või siis *heal* inimesel on aega uuesti lugeda, tal on vaja kiirustada head tegema.

Olen toonitanud, et ei ole süüd, on vead, mille läbi olemegi siia ilma tulnud õppima. Aga seegi jutt on nagu hane selga vesi. Seepärast ma aina kordan ühte ja sedasama.

Kõige raskem ongi elu filosoofiat selgeks teha inimesele, kelle kate-

gooriline lõppotsus, mis edasisele arutlemisele ei kuulu, on: "*Mina olen hea inimene. Ma pole kunagi kellelegi halba teinud ega halba öelnud. Ma olen kõike alati kannatlikult talunud, kuigi mulle on palju liiga tehtud.*" – Mina olen hea ja kõik!!!

Õpime siis veelkord. Kordamine on tarkuse ema.

Ei ole head, ei ole halba.

Kõik lihtsalt **on** oma heas ja halvas.

Igal asjal on kaks otsa – hea ja halb. Iga tervik eksisteerib ainult selliselt, teist võimalust ei ole. Kes sellega ei lepi, see on eluliselt pime ja peab veel läbi kannatuste õppima.

Inimenegi on samasugune tervik.

Igas inimeses on 49% halba ja 51% head.

Kõigis ja eranditeta, muidu me poleks inimesed.

Kes on haige, aga sellel on ka elu ilmtingimata korrast ära, selle 49 on kümnendike võrra suurem ja 51 sama arvu kümnendike võrra väiksem. Kui halb suureneb 50%-ni, siis saabub surm ja nii on halb heaks saanud. Vaimule on keha surm vabadusse pääsemine.

Surmahirmuga inimestele võib tunduda see jutt irvitamisena elu pühaduse üle. Andke mulle andeks ja püüdke õppida elu olemust paremini mõistma. See inimene, kes on oma käesoleva elu **kõik** õppetunnid ära õppinud, see tahab ära minna st. surra. Kõrvalolijad ei suuda seda enne mõista, kui endal on sama hetk käes.

Mul on õnn olnud vaadata mitme sellise inimese suremist, kes olid eluga oma lõpparved rahulikult ära teinud, ka oma viimase varanatukese ära pärandanud, kui surma käsi tema poole sirutus. Ta küsis kellaaega, mõtles mõned minutid ja ütles: "*Jumal kutsub mind nüüd ära.*" Ta kohendas käed rinna peale risti ja hingas pikalt ning kuuldavalt välja. Läinud ta oligi. Selline oli siira kristlase surm.

Aga ma olen ka siira kommunisti samasuguse lahkumise juures olnud. Ta mõtles veel minut enne surma homse peale. Temagi uskus heasse, uskus armastuse jõusse. Ta ei teadvustanud oma ütlemist, aga tema kavalat viimset jõudu vaevaliselt kokkuvõtvat naeratust saatsid sõnad: "*Ega ma siis igaveseks ei lähe.*" Viie minuti pärast oli ta juba ära. See oli mu isa.

Tänapäeval sureb enamik inimesi suurte vaevadega st. lähevad ära

viimase minutini läbi kannatuste õppides. Nende vabanemata viha teeb põrgupiinu.

Need inimesed, kes on andestamise ära õppinud, on viimaste elutundideni täiuslikult elavad tulevikust huvitunud inimesed, sest nad teavad, et nad sillutavad oma järgnevate elude teed iga hingetõmbega, mis veel jäänud on. Nad lahkuvad vaid minuteid kestva füüsilisest kehast vabanemise jõupingutuste järgselt. Ilusamat surma ei saa tahta.

See, kes surmahirmule andeks annab ja hirmult andeks palub, vabastab ennast hirmust ja hirmu endast. Me oleme hirmuga teineteisele võrdväärsed vangivalvurid ja vangikongid.

Meie elu on mäng selle 2% ulatuses, mis jääb 49 ja 51 vahele.

Kellele on elu mängureeglid selged, selle mäng on pikk ja õnnelik. Kes reegleid ei tunne või ei kasuta, selle elunatuke võib olla väga napp või siis hoopis pikk, aga piinarikas.

Te teate, et kõik liikuv on armastusenergia - igavene - kõik seisev on negatiivne energia - hävinev. Meie füüsiline keha on hävinev, järelikult on ta negatiivse energia kogumik.

Loogika ütleb, et kõhnades inimestes on seega vähem negatiivsust ja paksudes rohkem...???

Nii see on. Ainult et kõhnades on ka positiivsust vähem, paksudes seevastu rohkem. 49:51 suhe jääb säilima, kuni me elame. Elu ongi liikumine selle halva heastamise teel. Kes liigub aeglasemalt, kes kiiremini, aga niikaua kuni liigume, niikaua elame. Paigalseis on häving.

Järelikult oleme kõik ühesugused inimesed, kuigi oleme harjunud ühtesid headeks ja teisi halbadeks nimetama.

Oleme harjunud hindama välise järgi. Petame ennast ja teisi ning oleme pärast õnnetud.

Mina jagan inimkonna kaheks äärmuseks:

- **head halvad** = näilised head, võltshead,
- **halvad head** = näilised halvad, võltshalvad.

Ülejäänud on rohkem või vähem tasakaalukad, aga nende hulk järjest väheneb. Maa kriisi suurenedes kasvab äärmuste hulk.

Mida enam me jätkame materiaalsete hüvede suurendamist, ise pai poisina endal pead silitades ja teistelt kiidusõnu oodates, seda enam kasvab

võltsheaduse hulk. Ainult kiire vaimsete väärtuste suurendamine ja aussetõstmine võib veel midagi aidata.

Võltsheaduse tasakaalustamiseks on maailmas võltshalvad, keda võltsheadel on tavaks nimetada kurjategijateks.

Heategijatest

Head halvad ehk võltshead on inimesed, kelle hea on väljapoole. Nad on nn. *heategijad*, kelle hea on sageli ilus, delikaatne, kombekas, aga sageli ebakohane, eluliselt kasutamiskõlbmatu, vastuvõetamatu, tülikas, peale surutud, mitte õigeaegne, ärritav, mõttetu jne. Tavaliselt soovivad need inimesed teistele ja maailmale siiralt head, ainult nad ei mõista, et nende hea ei ole teiste jaoks hea. Teisele võibolla on sel momendil vajalik hoopis halb, sest see õpetab teda just praegu.

Näiteks võib *heategija* pahaaimamatult heast südamest teise kõhu, küsimata kas teine soovib, ka trehtliga täis sööta ja õnnelik olla. Ta ei oska märgata teise hea inimese piinatud nägu selle kugistamise ajal. Teine pingutab viimseni, et esimese õnne mitte rikkuda, aga tema seedesüsteem arvab kindlasti teisiti.

Iga inimene, kes tahab olla hea, peab meeles pidama, et minu hea ei tarvitse teisele ei suupärane ega südamelähedane olla. Siis ei pea ta hiljem pettunud olema.

Heategija ei oska tavaliselt märgata, et ta ei pea teisi inimesi enda kõrval inimeseks. Kuulsat ja nimekat ja oma nähakse, aga nn. kasutut mitte. Ühe eest hoolitsedes tallatakse teine maatasa ja proovigu see häält tõsta.

Heategija peab ennast heaks, aga teised tavaliselt mitte. Niikaua, kuni teised talle sõnagi ei lausu, sest ka nemad tahavad head olla, see inimene ei aimagi oma vigu. Kui talle tõde näkku paisatakse, siis paneb see *heategija* arukuse liikuma ja võib juhtuda, et tast saab tõeline hea, kes paraku väliselt veidi karune on. Aga see on hea asja halb külg.

Heategija hea kulub, lendab tulutult tuulde ja oodatud tulemust ta ei näe. Aga *heategija* ei lohuta end kunagi sellega, et üks asi ikkagi õnnestus. *Heategija* jookseb end või tükkideks, aga kõik peab õnnestuma. Paraku pole

elu ainult hea. Pettumus kuhjub hinge ja tekitab elukibestumisi. Vihast nägu nad tavaliselt ei näita, aga aja kuludes elurõõmu ka enam oluliselt mitte. Varjatud viha võib olla nii peidetud, et parimgi provokaator jääb naudingust ilma. Ta ise oma siiras soovis head teha on meeleheites kui talle tema vigu avalikustatakse. Olen näinud sellise inimese viha avaldumist alles tema lapselapsel, sest ka last oli õpetatud end maksimaalselt talitsema. Kahe põlvkonna viha murdis kolmandal põlvkonnal välja langetõvena.

Heategijat iseloomustavad vastutuse enda peale võtmine, ükskõik mis hinnaga eesmärgile jõudmine, patriotism, enda süüdi tunnistamine, kui miski ei õnnestu ja alati edasimineku nimel oma jõu mobiliseerimine. Ülisuurtele pingutustele järgneb tavaliselt masendus, sest teised ei ole tehtut vääriliselt hinnanud. Söömine ja joomine aitavad meelepaha maandada. Kalorid omakorda aitavad raskerelvastust suurendada, et järgmine pealetung õnnestuks.

Heategija hea võib küll olla väga suur, aga ta on tuulde laiali pillutatud ja ei teeni eesmärki sihipäraselt. Ainult see hea, mis vastu võeti, on tõeline hea. Niikaua, kuni head sooviv ja tegev inimene oma vägivaldset heategemist ei lõpeta, kaob tema hea mõttetult ja tulutult. Temast väljunud head koguneb tasakaalustama järjest suurenev negatiivsuse mass, eriti viha näol.

Viha teeb inimese paksuks.

Viha ladu on rasvkude.

Inimese negatiivsus koguneb märkamatult. Kõik on harjunud *heategija* heategudega nii, et halva varjatud hävitustöö avaldub siis, kui on hilja. Nii vaimne kui füüsiline kokkuvarisemine areneb salalikult ja lööb seda valusamalt. Need inimesed nutavad, *miks saatus neid nii karistab, nad pole ju midagi halba teinud.* Ja kõik see sünnib ainult seepärast, et inimesed ei teadvusta endale, et ei ole head ilma halvata. See, kes teab, see ei nimeta ennast heaks ja ei näita teise peale näpuga.

Olen kindel, et kui seda lehekülge loeb *heategija*, siis ta libistab silmad kiiresti üle, sest need read teda ei puuduta.

Tüüpilised selle äärmuse esindajad on naised ja paksud inimesed. Kahjuks kasvab nende hulk meeste ja kõhnade arvel.

Ravimitega rasvtõve probleemi lahendada on mõttetu. Suure pingutuse ja enese piinamisega, isu pärssimisega võib kaalu languse küll mõneks ajaks saavutada, aga sel juhul see inimene muutub keha orjaks. Vabanedes kaalust

vabaneb inimene häbist näidata end teistele, aga teised stressid, ka need, mis adippoossust tekitasid, ju jäid.

Paljud paksud inimesed kardavad kõhnumisvahendeid kasutada, sest alateadvuses on hirm kaotada vastupanuvõimet. Viha ju toidab võitlusvõimet. Kes jõuga hirmu alla surub ja hea väljanägemise nimel keha üle võimutseb, oskamata hirmu ja viha vabastada, see hiljem kahetseb.

Seetõttu haigestutakse sageli peale kõhnumiskuuri, kahetsetakse ja ollakse pigem nõus veel suurema kaaluga, peaasi, et ei oleks vaevusi, mis elamist segavad. Paraku haigus seda enam ei võimalda. Enne olid nad suutelised halba enda sisse peitma, alla neelama ja rõõmustama, et suudavad vaatamata raskustele ikka kõigile head olla. Nüüd kisub haigus näo nutuvõrusse ja rõõm on kadunud. Kui enne suutsid need inimesed peret toita, teistele head teha, siis nüüd on hirm tuleviku suhtes.

Negatiivne energia, mis kogunes rasvkoesse, peab nüüd kontsentreeruma kuhugi veel tihedamana, et ära mahtuda. Nii võivad tekkida näiteks kasvajad. Kes oma veast aru saab, see ei süüdista ravimit ega nende tootjat, vaid andestab vabadusse oma vihad ja kasvaja saab kaduda. Kõige kiiremini ja kõige suurem kasvaja, mis sellise mõttetööga on olematuks muutunud, oli ühe proua munasarja tsüst. See oli vastsündinu pea suurune ja kadus vähem kui nelja nädalaga.

Hirm teeb inimese kõhnaks.

Endine tüse aina kõhnub, isegi kui keegi midagi haiguslikku ei leia. Nüüd tekib juba oletatava varjatud haiguse tõttu surmahirm. Tegelikult pole veel tõsist midagi, kui mitte arvestada, et kui inimene mõelda ei oska, siis on asi juba tõesti tõsine. On tekkinud psühhiaatriline haigus.

Rasvtõve probleem on kõike muud kui naljaasi. Paljud suurepärased inimesed on tema pärast depressioonis, nende väärikus on haige.

Ülekaalulised võivad rasvuda väga erinevalt.

Kael, turi ja käed rasvuvad neil, kellel on viha, et *mind ei armastata*, viha, et *minu tehtu ei õnnestu, minu järgi ei tulda* jne. - kokkuvõtlikult - viha, et *kõik ei ole nii, nagu mina tahan*. Selle piirkonna piiratud rasvumine on harvaesinev. Tavaliselt kaasneb see kogu keha rasvumisele.

Kellel on kehatüvi rasvunud, selle rasvkoesse on pidanud ära mahtuma kõik tema vihased süütunded ja süüdistamised, ükskõik kelle või mille vastu ja pärast. Loomulikult ka iseenda vastu ja pärast.

Osa inimesi on täiesti ebaproportsionaalsed - pisike nägu ja pea, pehmed hõredad juuksed, isegi peen kael, aga õlgadest allapoole rasva ladestused, mille vähendamine on võimatu. Nende inimeste hirm, et *mind ei armastata, kui*... on suur ja nad püüavad elu negatiivsusele vastu seista kui müür, mis kõike halba enda sisse võtta ja jätta oskab. Soliidne paksus väljendab nende mõttelaadi. Paljud naisülemused on sellised.

Rasvunud inimene on võitleja ja halva elu põhjuste otsija st. süüdistaja, aga väga hell, kui teda süüdistatakse. Mida rohkem ta ise kartusest süüdi olla teisi süüdistab ja seda viha endasse kogub, seda paksemaks läheb talje. Nende nõudlik tahe näha elu heana on endile märkamatult vihaks muutunud olgugi, et nad tahavad elu väga heaks teha või organiseerivad teisi seda tegema. Valitsemine, käskimine, keelamine on alati seotud vihaga. Need inimesed on väga õnnetud, kui neis nähakse halba. Aja möödudes kasvab seegi vihaseks korra majja löömiseks.

Maksimalistlik soov saavutada midagi, et teistest parem olla, ei täitu. Pettumusest kasvab välja hulgaliselt vihasid - viha tegemata tegude pärast, viha rääkimata juttude, nutmata nuttude ja tülitsemata tülide pärast. Selline nii teisi kui ennast süüdistav viha kogub stabiilse rahuga taljele kilogrammi kilogrammi järel. Kui selline inimene ülemuse ametisse tõuseb ja oma valitsemishimust rahulduse saab, siis ta liigsed kilogrammid kaovad. Eriti kiiresti haihtuvad nad aga siis, kui ta konkurentsi hirmus oma kõrgest ametipostist ilma jääda kardab.

Rasvunud inimesed on tüüpilised *heategijad*, sest nad ei vihka tavaliselt teisi inimesi, nende viha on elu ja elu korraldamatuse vastu, takistuste vastu eluteel. Neid ärritavad rumalus, mõttetus, raiskamine, laiskus, elukallidus, lekkivad torud, looduse reostatus, poliitikute küündimatus, majanduse allakäik, enda rahakoti kõhnus ja kõik, kes seda põhjustavad jne.

Heategija ei lähe oma meelekibedust võõrale näkku paiskama. *Mine tea, mis sellest võib tulla!* Tavaliselt kannatavad süütud perekonnaliikmed. Eriti lapsed, sest neil pole õigust vastugi ütelda - nad elavad ju vanemate armust.

Riieldes lapsega tahame ta muuta pisikeseks tundetuks ja manipuleeritavaks asjaks. Ei anta endale aru, et laps muutub masinaks, mis kulub läbi. Kui laps nutab, siis vanem ärritub - see on vanema süütunne, mis märku annab. Aga vanem ei taha süüdi olla. See kõik teeb veelgi tigedamaks. Nii laps kui ka ema võtavad kaalus juurde.

Riieldes lapsega riidleme me iseendaga lapses.

Üha sagedamini küsitakse, miks laps palub: "*Anna mulle peksa, aga ära riidle.*" Puhas vaim teab, et füüsiline valu on väike valu. Hingevalu on suur valu. Kui ema riidleb lapsega, siis tema enda hingel kasvab süütunne. Ema ise seda ei mõista, aga laps näeb ja ta ei taha, et ta emal oleks halb.

Kui ühelaadse viha kuhjumine mingisse organisse põhjustab selle organi haigestumise, siis rasvunud inimese eluvõitluse viha on piirideta, nagu elu isegi ja saab väga pikka aega üle kogu keha koguneda enne, kui mõnes organis välja murrab. Siis peab olema tekkinud elus mingi konkreetne lahendamatu probleem.

Rasvunud alakehaga inimest vihastab majandus, töö, rahamure ükskõik kelle või millega seoses. Alakeha on minevik. Kes ei vabasta endast mineviku viha, selle alakeha peab rasvunud olema. Seal elavad vihad lapsepõlve ning noorusaja vastu ja pärast. Seal on ema viha isa vastu, et mees ei tee seda, mida naine on tahtnud ja naiste vihad meeste vastu üleüldse.

Ülakeha on tulevik. Kes vihaga tulevikku trügib, selle ülakeha peab suur olema. Ta tahab kõigi takistuste kiuste tulevikku minna.

Vöökoht on olevik, see on tänane päev. See, kes möödunut endast ei vabasta, sellel on tulevikku minemine kui võitlus ja selle talje on tüse. Kes eilse päeva pahandused alati mängleva kergusega peast välja viskab, selle talje on ka väga volüümika alakeha puhul peenikene.

Inimene, kes tahab väga oma häid eesmärke teistele **näidata** ja tõestada, st. **nähtavalt** õige inimene olla, see läheb paksuks. Ta võib isegi häbeneda oma headust ja tunda end ebamugavalt, kui keegi tema headust tähele paneb, aga sisemine igatsus on tugevam. Tavaliselt sellised inimesed ei tunnista endalegi oma viha, kuna nad siiralt ei tea, mis on viha. *Teised ajavad ta vihaseks* - see on küll selge. Neil võib olla isegi viha vihaste vastu. Selline omapärane hea eest võitlemise moodus on levinud. Sellist inimest häirib, kui keegi viriseb, otsib vigu või süüdistab otseselt.

"*Mis te virisete, kas sellest läheb midagi paremaks! Ma lihtsalt ei talu sellist süüdistamist ja mõttetut ajaraiskamist,*" purskub temast ägestunult. Hea kui selline protest kuuldavalt kehast väljus ja stressi vabastas - siis sai vähemalt asja eest vihastatud. Tavaliselt selline inimene kahjuks ei mõtle, et võttis endasse kahekordse viha -- teise süüdistamise ja enda viha. Veidi aega hiljem tunneb ta enesetunde halvenemist, põhjendab seda näiteks vererõhu tõusuga ja seostab mõttetu vahejuhtumiga, mistõttu hakkab endaga sõitlema, et asjasse sekkus. *Jälle ei saanud pidama!* See on juba otsene enesesüüdis-

tus, mida ka ei teadvustata. Hirm oma halva enesetunde tõttu veel pealekauba, sest ei tea, mis see täpselt on. *Äkki on midagi rohkemat kui vererõhu kõrgenemine?*

"Nii ei salli virisejaid, et see ajab mu marru! Ma tunnen, et lähen vihast lõhki, nad ei saa ju nagunii millestki aru! Aina kordavad ühte ja sama juttu ning käivad elus nagu silmaklappidega hobused!"

Nii-nii! Näete, see ongi Teie enda stress. Sellega Te tõmbate selliseid inimesi enda ligi ja nad tulevad Teid vihastama. Kui nad ei tuleks, siis Te ei saaks seda viha tunda. Te ju nii väga tahate!

Te tõmbate enda külge vihast lõhkiminekut. Ja kui seda stressi on insuldi tekkeks veel liiga vähe, siis mõne verevalumi Te peate ikka saama. Kasvõi lööte end kusagilt siniseks. Teie keha andis Teile sel kombel eelmärguande hetkeseisundist. Hetkeseisund on üldolemuse peegeldaja.

Need, kelle hirm, et *ei armastata*, on väiksem, on teiste arvamuse suhtes ükskõiksemad. Oma suust väljalipsanud sõnade pärast nad ei muretse, sest pidasid oma arvamust õigeks. Stressi nad sellest ei saanud. Nende kehakaal on loomulikult väiksem.

Meditsiiniliselt on rasvunutel aeglane ainevahetus, millega tema rasvkoe vohamist ka põhjendatakse. Põhiainevahetuse kliinilised näitajad määratakse kilpnäärme töövõime uuringutega.

Nüüd mõtleme uutmoodi ja lihtsustatult, nagu ma Teile pidevalt püüan õpetada. Kilpnääre asub V tšakra keskel. See on suhtlemise tšakra. Järelikult on suhtlemine maailmaga, st. inimeste, loomade ja loodusega korrast ära. Ei aita minu arvamisest, et ma olen alati kõigiga hästi läbi saanud ja loomi armastan üleköige. Kilpnäärmel on alatalitlus, järelikult minu suhtlemine maailmaga on raske, ülepingutatud, minule ülejõukäiv, liiga headtaotlev, pettumusi täis, käegalöömisest ja mõttetust pingutamisest pungil. Pidev hirm elule alla anda viib kilpnäärme alatalitlusse. Need kõik on minu vihase eluvõitluse märguandjad.

V tšakra paikneb hirmu, et *mind ei armastata*, toimepiirkonna keskel. Temast üleval asub pea oma kõigi elutähtsate keskustega, ka ainevahetuse juhtimise keskustega. Hirm, et *mind ei armastata, minust ei hoolita, vaatamata püüdlustele ei õnnestu kõik nii, kuidas vaja* jne., on blokeerinud suhtlemise.

Suhtlemiskramp ei lase keskustel keha raskusi näha. Keda ei ole õpetatud või kes ei ole õppinud suhtlema, selle pea ei tea, mida keha teeb.

Ja keha ei oska mõista, mida see pea ometi mõtleb! Oskus õigesti suhelda ühendab inimese tervikuks. Aga oskus õigesti suhelda ühendab tervikuks ka pere, kollektiivi, riigi, inimkonna. Niikaua, kuni me ei ole omandanud mõtete lugemise võimet, vajame me sõna abil suhtlemist. Aga ebasiiruse tunneb inimene alateadlikult alati ära, isegi kui teda keegi kunagi suhtlema ei ole õpetanud.

Väikesi lapsi õpetatakse ütlema tere. Rõõmus tere lapse suust paneb iga inimese naeratades talle vastama, sest temast tuleb siirast rõõmu. See on lapse puhas armastus, mis ei küsi vastutulijalt midagi vastu. Kui me säilitaksime täiskasvanuna kasvõi selle ilusa suhtlemise alustamise sõna, kui me lastele samuti vastaksime, siis ei hakkaks lapsed kasvades nina maas käima ja täiskasvanutele protestiks hambaid risti suruma. Südamlik hirmudeta ja vihadeta: "*Tere!*" avab südame uksed. Leidkem aega selle sõna tarbeks lävel hetkeks peatuda ja vastust oodata, et tunnetada suhtlemise algust. Tühi kombetäitmine ei anna midagi.

Vaatamata oma tunnetuse piisavalt kõrgele arengutasemele, laseb inimene enda arusaamad hirmul, et *mind ei armastata*, risti vastupidiseks pöörata, sest ta ei lasku arutlemisse oma tunnete üle. Kes eelistab hirmu eest ära joosta, sellel on aktiivsem füüsiline tasand ja tal tekib kilpnäärme ületalitlus. Kes eelistab teistsugust väljapääsu leida, see hakkab jooksmise asemel teist materiaalset väljapääsu otsima. Mõlemad jõudsid erinevaid teid pidi ikka vihasohu. Vahe on ainult selles, et üks jooksis end kõhnaks ja teine mõtles end rahulikuks sundides paigale ja läks paksuks.

Rasvumine tähendab, et inimene tahab elult rohkem saada kui anda.

Kõhnumine tähendab, et inimene tahab elule rohkem anda.

Sale, normaalsete proportsioonidega keha näitab saamise ja andmise tasakaalu.

Aga mida saada ja mida anda? Sellele küsimusele vastake igaüks ise, sest elu eesmärgid on igaühel omad. Üks tahab saada rikkaks, aga teistele räägib paatosega, et ta rahast ei hooli. Teine tahab saada hingerahu, aga teistele ei anna minutitki rahu. Kolmas tahab maailma näha ja põhjendab oma kodus istumist raha puudusega, aga kui raha saab, siis kulutab selle tühja-tähjale. Neljas tahab kodurahu, aga esimese tunni jooksul tormab külapeale, nagu kurjast vaimust vaevatud.

Elu eesmärgid on igaühel erinevad. Kas Te annaksite kõik ära, mis Te oma elus olete saanud? Kas oleksite siis tuleviku suhtes julge?

Rasvkude on Teie võitlusvõime ladu, mille Te olete varunud, et eluga täna ja (mida vanem olete, seda rohkem) homme võidelda ning vastu panna. Arutlete inimlikult loogiliselt: *"Miks ma pean oma ära andma? Igaüks peab oma elu ise korda tegema! Ma olen niigi rohkem andnud kui teised."* Olete palju varuks kogunud ja tunnete end niimoodi kindlalt. Samamoodi tunneb end Teie rasvkude.

Teisele on elu vähem andnud ja temagi peab vähem andma. Niisugune on tema elusaatus. Igaühelt tema võimete kohaselt. Teile on rohkem antud, et Teiegi rohkem annaksite. Ja ega Te teise andmisi ei oska näha. Üks annab asja ja peab seda suureks andmiseks, teine annab kogu oma hingejõu – midagi suuremat ei olegi ju inimesel anda, aga see ei ole teistele nähtav. Ometi võrreldakse andmisi ühise mõõdupuuga.

Tahtmatus omast loobuda on kaval stress. Ka rasv on sümboolselt see oma, mille eluga võitlust pidades olete varuks kogunud. Vabastage stress ja Teie kokkuhoiu sarnane müürina seisev rasvkude saab hakata ära liikuma. Rääkige oma rasvkoega, rääkige rasvarakuga. Kui palju hirme homse päeva ees olete temasse kogunud. Ja võitlevat viha! Üks võitleb nii kui sõdur lahingus, teine nii kui sõduri lahingusse saatja. Kolmas võitleb suuga, neljas sulega. Viies võitleb teoga, kuues mõttega. Missugune Teie olete? Mõelge ja vabastage oma vihad ja tahtmatus omast loobuda.

Kõik, mis meil justkui on, on ju tulnud Maast. Meie planeet ei ole minu oma, järelikult ka kogu materiaalne rikkus on mitte minu. Läbi selle rikkuse loomise tuleb mulle elutarkus ja see on minu ainuke varandus, millega ma elust elusse kõnnin. Ja kui ma õigesti lähen, siis antakse mulle üha rohkem materiaalseid rikkusi, mille kaudu ma aina õpin ja õpin. Need õppevahendid, ei saa jätta ütlemata, on üsna meeldivad kasutada. Aga me ei tohi unustada, et nad on vaid õppevahendid. Neid ei tohi omaks pidada, aga neid ei tohi ka hävitada, sest nad on Jumalast. Hävitades neid hävitame iseennast.

Hingehädadele füüsilise väljapääsu leidmine lõpeb alati tupikus. Tagajärjeks on elu eest võitlemine, mis kunagi ilma võitluseta, seega vihata, ei kulge. Ja viha hävitab. Aga kes võitluseta alla annab, see hävineb samuti. Võitma on suuteline ainult see, kes õigesti mõtleb.

On rasvunud inimesi, eriti naisi, kes mitte kunagi häältki ei tõsta ja teisi väliselt enda tahte alla ei suru. Perekonda, kus oma võimu näidata, ka ei ole ja sõprade seas on nad ülimalt armastusväärsed. Kõik oma viha on nad endasse peitnud ja nende stressitaluvus on imetlust vääriv. Neid aitab see, et

nende heasoovlikkus on siiras ja nad püüavad teisi mõista.

Arutust näilise headuse suurendamise vajadusest on välja kasvanud enesereklaam. On see siis iseenda teistest paremaks kiitmisest kuni suurte reklaamitrikkideni välja või konkurentide mahategemine - see on varjatud negatiivsuse suurendamine. Tagasihoidlik inimene, kes tunneb, et teeb ja tõepoolest teeb tööd sama hästi kui teine, hea *make up*'iga ja osav suhtleja, neelab kibeduspisaraid kui näeb, et teisel läheb hästi, aga temal ei jätku tööd. Teise kliendid on tuntud inimesed, aga tema juurde hea kui üldse tullakse.

Tagasihoidlik ei oska suhelda või on ta nii tundlik vale vastu, et tema olemus tõrgub end ebaloomulikuna serveerimast. Kui ta peab olema eriti sädeleva inimese kõrval, siis ta võib nii kapselduda, et on oma morni karuse käitumisega endalegi üllatuseks. Sellises hingeseisundis ei saa töö õnnestuda. Järeldus tehakse ikka välise järgi - *ta on nii halva käitumisega, teeks siis töödki hästi, aga selle rikkus ka ära.* Ja tõsi ta on - töö on ju rikutud.

Kallis inimene, kes Sa ei tunne end selles võltsis keskkonnas hästi! Ole selline kui oled - siiras, soe ja ümar. Aga lase vabaks oma hirm, et *mind ei armastata*, kõik teised haiget tegevad ja vihale ajavad stressid, siis avastad ühel heal päeval, et Sinu juurde on tee leidnud just selline mõnus siiras klient, keda Sa kogu aeg oled oodanud. Aga see sooja südant otsiv inimene tunneb, et ometi leidsin selle, keda vajasin, kuidas ma teda enne küll ei märganud.

Kui lähete teenindusasutusse, näiteks juuksuri juurde ja näete juuksurit rõhutud meeleolus, siis teadke - ta vajab armastust. Ta võib oma meeleolu varjata kuitahes hästi, aga Teie ju tunnete, et Teil on ebamugav. Andke endast vabaks vastumeelsus minna tujutu inimesega suhtlema või pahameel kasvatamatute vastu või see stress, mis on Teis Teie elulaadist ja kommetest tulenevalt. Ärge unustage, et Teie lähete tema juurde, järelikult on Teil vajalik juustelõikuse kõrval ära õppida üks eluliselt vajalik õppetund. See võib olla nii väga vajalik, et Te sellest alles mõni aeg hiljem aru saate.

Laske vabaks ka oma hirm, et *juuksur teeb Teile samasuguse soengu kui on tema tuju*, siis ei pea Te pärast enam sama asja pärast vihane olema. Võtke oma südamest mõttes suur soe peotäis armastust - Teil on ju seda palju - ja pange mõttes sinna, kus peaks asuma tema süda.

Kui Teil nüüd üllatavalt meeldiv soeng peas on, siis teadke - see on tänu Teie enda targale headusele. Ja kui Te olete ära läinud, siis juuksur mõtleb: "*Kui meeldiv inimene, tusatujugi viis ära.*"

Analoogne on olukord igal pool, kuhu Teid jalad viivad. Andestage vabaks enda stressid, siis on Teil igal pool hea olla. Ja kui oletegi kusagil vööral maal harjumatute tavadega inimeste keskel, siis Te oskate neid mõista ja Te ei hakka neid pidama:

- ei endast halvemateks - see tekitab Teisse upsakuse, mis ajab upakile;
- ega endast paremateks - see teeb Teile alandliku küüru selga, nii kutsutegi alandust enda ligi.

Enda mõtetega tõmmatakse endale kuri kaela.

Jätkame veel näite varal samasuguse olukorra erinevate võimaluste lahtimõtestamist. Te nägite, et juuksuril oli halb tuju. Hea, õigem oleks öelda liiga hea inimesena, lähete kohe pärima: "*Oi, kallis, mis Teil viga on, äkki ma saan aidata? Teil on nii halb väljanägemine?*" Selline pärimine võib teist hoopis ärritada - ta nii püüdis enda olukorda varjata. Ta ei taha seda muret jagada, ta vajab sellest vabanemist. Aga selles saab teine aidata teist vaid sellega, et laseb vabaks enda hirmu *näida halva ja südametuna, kui ma teise muret enda mureks ei võta.*

Kui palju üldse teist inimest hädas aidata püütakse? Enamuses on see vaid retooriline küsimus, suusoojaks jutt, mis juba enne vastuse kuulmist on tuulde lennanud. See on kaasaja peen kombeõpetuse stiil. Kes sellega naiivselt kaasa läheb, saab petta ja peab selle läbi õppima. Tõeline abistaja on tuntav oma vähese jutu ja tõsise suhtumisega.

Võib ka juhtuda, et Teie jaoks on teenindaja liiga jutukas ja pealetükkiv oma headusega. Teie ju ei salli liigset ei suhtlemises ega saamises. Andke oma sallimatusele - vihale - andeks, siis Teid ei häirita isegi kui häirija käitumisstiil samasuguseks jääb.

Parem viha ja halvem viha

Viha on kaval stress. Näiteks viha konkreetse inimese vastu on kõigile selgelt mõistetav viha. Aga viha olukorra vastu, probleemi vastu, takistuse vastu, tekitab segaduse hinges. Kui ütlen, et see on ka viha, siis mõni inimene vajub mõtlikult longu - ta poleks selle peale kunagi tulnud. Heal juhul küsib ta: "*Kellele ma selle vihaga siis halba tegin, et ise kannatama*

pean?"

Teistele hea tegemise olemuse lahtimõtestamine tekitab mõnikord inimeses niisuguse mõttekrambi, et on lausa ohtlik edasi vestelda. "*Ma olen siis eluaeg kõike valesti teinud! Kas ma olen siis eluaeg kõike valesti teinud,*" ahastatakse ja selgitust, et vigadest õpivad kõik ja et seda on alati tehtud, selline inimene enam pole suuteline vastu võtma. Mõttekrambi kordamine viib hoopis ärritumisele – keegi julges öelda, et mina olen eksinud.

Ja nii võib mõni väga depressiivne ja allaheitlik muutuda üllatavalt agressiivseks: "*Ah Te tulete minule ütlema, et ma olen kogu elu valesti elanud!*" Ta on nii sõnakuulelik ja riigitruu olnud ja nüüd tuleb keegi tema põhimõtteid pea peale keerama. Seda ei saa lubada. Enne kannatan. Elu õppetundide ümberhindamine on ennegi sõdu valla päästnud.

Õigem on, kui inimene andestab enda stressid vabaks, mitte ei püüa end ohverdades teisi mõista, et siis teiste heaks midagi ära teha. Teiste mõistmine on vaevanõudvam ja võib eksitada, aga enda stressi vabastamisega anname sellele heale, mida ise vajame, võimaluse tulla. Näiteks vabastades viha, et *seda head, mis mul on anda, teised nagunii ei taha*, tuleb mu juurde keegi, kes just nimelt seda head vajab.

Stress on stress siis, kui ta on minu sees kinni. Kui ma ta andestamisega vabaks lasen, siis saab ta muutuda armastusenergiaks. Vabalt liikuv energia on armastusenergia. Mina saan seda muutust oma kehas tunda minu jaoks hea nime kandva tundena.

Hea viha on vabadusse lastud viha.

Halb viha on minu sees vangis olev viha.

Kui keegi kellegi vangistab, siis sellel ei saa hea olla.

Vihal on kõige raskem erikaal negatiivsete stresside hulgas.

Kellel on punnis ülakõht, see on vihane edasipüüdleja. Iseenda sundimine ajab kõhu punni. Tema kõht peab murdma elust läbi nagu jäälõhkuja nina. *Kõigi kiuste, hambad risti vihasest ülepingest, lähen ja tõestan neile enda paremust. Ja kui seekord ei õnnestu, siis joon ennast täis, praalin valjuhäälselt oma ebaedu välja* (ikkagi parem võimalus kui seesmiselt lõhki minna) *ja üritan uuesti*. Hea nimel ei valita vahendeid. Ja kui seegi katse on möödas, kuid hea ikka tulemata, siis viha kasvab ja purustab.

Andke andeks oma vihasele edasitrügimisele läbi takistuste, siis avanevad Teie ees väravad. Hea saab tulla Teie juurde ise. Siis pole Teile enam suurt kõhtu tarvis.

Reaalsuse piire ületav soov, mis oma täitumatuse pärast vihale ajab ja mis oma kiirustamise tõttu on kui vihapurse, tekitab songa. Enamik ebareaalseid soove on majanduslikud, seepärast tekivad songad sagedamini alakõhule ja haavaarmidele. Alakeha on minevik, ülakeha on tulevik. Kui elus pettunud inimese saamahimu järsult tulevikku purskub, siis tekib vahelihase song. Lihtsamalt öeldes: kui inimene tahab tulevikku vihaga *nagunii ma seda ei saa* – tormijooksuga vallutada, siis keha piirab ta hingamist, et inimene valusas õhupuuduses tagasi tõmbuks ja veel suuremat viga ei teeks.

Kes hakkab elu nähtamatut poolt tunnistama, oma loomulikku negatiivsust teadvustama, sellelt hakkavad kilogrammid kahanema. Siis on jalgadel kergem joosta ja seda head teha, mis õigel ajal õigesse kohta jõuab. Tuulde pole ju mõtet head kulutada.

Kes suudab vabaneda oma tahte teistele pealesurumisest, sellel hakkab rasvkude kahanema keha selgmiselt poolelt. Kes suudab vabaneda tundest, et *ilma minuta ei ole edasiminekut, et ilma minu sekkumiseta nad nagunii ei tee*, selle kõhult ja rinnalt saab rasv vähenema hakata.

Kes ütleb tigedalt, et *nüüd võin ma istuda rahulikult maas ja minu jaoks pole midagi tarvis, mina enam ennast teiste jaoks ei liiguta*, selle taguots vajub laiaks. Meeste seas on sellist stressi harva, kuid järjest sagedasemaks ta muutub. Mehelikkus on edasiminek ja mees tahab minna, kui vähegi jõudu jätkub.

Kelles on viha, et *tema nagu teised ainult mugavalt istuda ja elu nautida ei saa – tema majanduslik olukord ei luba*, selle tagumik läheb veel laiemaks.

Kelles on viha, et *ta peab end ikka üles ajama, sest ilma minuta ei tee nad midagi*, selle liigne rasvkude tõuseb tagumiku pealt taljele. Meestel on selle stressiga talje hingematvalt pingul.

Naise siiras soov meest armastusega peibutada, et saaks elus edasi minna – rind kasvab suuremaks. Kes armastab meest tagamõtteta, selle rind ei kasva ebanormaalselt suureks.

Trots meest armastama peibutada, kui mees ise esimesena armastada ei taipa – rind jääb väikeseks. Kes endast selle trotsi vabastab, selle väikesed

rinnad hakkavad elueast hoolimata kasvama.

Teadmine ja käega löömine, et *ma nagunii seda ei saa, mida igatsenud olen* – rasvkude vajub lodevaks. Lodev hing on lodev ihu.

Nagunii te minu head ei märka – talje vajub lõdvaks.

Ma ei ole armastust ära teeninud – nägu, kael, rind vajuvad lõdvaks.

Ma nagunii rikkaks ei saa – tuharad ja reied vajuvad lõdvaks.

Vihane *ma teile alles näitan, mida ma suudan* – tekib tselluliit. Siis on kõik tõesti hästi näha. Algus on seal, kus oli kõige põletavam viha. Sageli on see reitel ja tuharatel, sest töö on tänapäeva inimese eneseteostuse vahend. Tööga tõestatakse enda väärtust.

Headust saab vihaga mõõta ja kaaluda

Viha on kõige energiakulukam stress.

Kui keha nõuab toitu, siis mõelge, mis Teid vihastas, millele Te ei taha mõelda, mida ei taha meenutada – parem sööte. Kui tunnete, kuidas kõht on täis, aga isu ei kavatsegi täis saada, siis hakake andeks andma oma vihale nende vastu, kes Teie head vastu ei võta. Andestage vajadusele vihaga neist kõigist üle olla, üle astuda. Andestage vihale nende vastu, kes Teid paksuse pärast halvemaks peavad, sest nad ei saa muuga üle olla.

Mida kirglikumalt Te neid stresse vabastate, seda kiiremini kaob isu. Need on ju Teie stressid, mis iialgi söönuks ei saa. Nad on tulnud Teile õpetama, et Teie hea võetakse vastu, kui Teis ei ole vihaga valitsemist. Kui Te need stressid vabastate, siis korraldub kõik justkui iseenesest ära. Õige on stresse vabastada pidevalt, mitte hädaabi korras, aga võib ka nii nagu äsja soovitatud.

Mina ise põlvnen naisliini pidi paksude inimeste suguvõsast. Ainult üks tädi oli veidi saledam, ta jooksis ööd ja päevad tööd tehes, sest teda ajas taga hirm, et *naabritel on äkki midagi paremini kui temal*. Lihtsamaks taandades hirm, et *mind ei armastata, kui ma viletsam olen*. Ta oli kõigi jaoks väga hea inimene, abivalmis, helde ja rõõmsameelne. Olles ise lastetu, kasvatas ta üles palju sugulaste lapsi ja sõja ajal vanemateta jäänud lapsi. Ainult et

need lapsed ei kogunenud hiljem enam tema ümber. Ta ei süüdistanud neid, isegi tagantselja ei tuletanud tänuvõlga meelde. Tema tegeles enesepiitsutamisega, et olla teistest parem. Tema tunnustusevajadus ja jõukaks saamise soov olid nii äärmuslikud, et viisid ta 54-aastaselt maovähiga hauda. Ta isegi häbenes oma võidujooksu nii, et käis öösel, siis kui küla magas, tööd tegemas. Maovähk, kui Te mäletate, on inimese pahasoovlik viha enda vastu, et *ei ole vaatamata maksimaalsetele jõupingutustele nii võimekas kui vaja*. Nii sai liigsest heast liigne halb. Nii sai paksusest häving.

Ma tahtsin väga tulla nimelt selle suguvõsa karmat lunastama. Ega ma ilmaasjata siia ilma tulnud. Lisaks suguvõsa ja perekonna karmale olen ma võtnud endale loomulikult ka isiklikud stressid.

Näiteks veel vähe aega tagasi tundsin, kui töökoormus oli üle mõistuse suureks kasvanud, et ei taha enam tegelda inimestega, kes ei taha mõista, kes korjavad endasse viha nii, et enam ei näe ega kuule ja raiuvad aina oma õigust. Tundsin ärritust suurenemas ja tõmbasin just nimelt selliseid inimesi järjest enam ligi. Kaalus võtsin stabiilselt aina juurde.

Petsin end tööga. Pikad tööpäevad ei lasknud ju süüa. Ega toiduta olek mind kõhnemaks ei teinud. Vastupidi, kui õhtul koju läksin ja huvi pärast kaalule astusin, siis olin ikka jälle raskem. Tülpinuna ja enda närvilisust alla surudes, et perele mitte haiget teha, istusin lössis nagu jahukott laua taha ja märkamatult kadus päevaseks korrapäraseks toitumiseks piisav toidukogus minu kõhtu. Ja seda kõigest veerand tunniga.

Ma tean, et halvasti mälutud toit on rasva koguja. Tean ka seda, et paksude inimeste tüüpiline jutt - *ma ei söö palju* - on vale. Paksud inimesed hävitavad lühikese hetkega väga palju toitu. Ka vastupidist suudavad nad kõigile tõestada, nende rasvkude võimaldab seda, aga tavaliselt ainult lühiajaliselt. Nende keha omastab jäägitult kõik kalorid, sest kuidas muidu see inimene saaks helge tuleviku nimel võidelda.

Pealtnäha olen ma hea inimene - rahulik, tasakaalukas, heasoovlik ja ennastohverdavalt aitan hädalisi. Liigne ülekoormatus teeb **igaühe** tigedaks. Liigne töötegemine on armastuse ärateenimine füüsilisel tasandil. Isegi teadmine, et viha teeb paksuks, ei aidanud, kuigi vabastasin viha iga päev. Mida rohkem vabastasin, seda rohkem suurendasin töökoormust. Hirm, et *mind ei armastata, kui ma kõiki soovijaid ei aita*, ajas mind taga. "*Ma ei mõelnud nii...*" ütlevad inimesed kui ma nende valedele mõtetele viitan. Mina ka ei mõelnud ja valesti tegin. Oma mõtete peale tuleb mõelda, et ilusast mõttest inetu tegu ei sünniks.

Ühel hommikul ärkasin tugeva valuga turjas. Vaatan – viha nende vastu, kes ei taha vastu võtta seda suurepärast Jumalikku tarkust, mida mul on õnn vahendada ja mida ma kogu oma hinge õhinaga teen. See võrdsustus samaga, et nad ei hooli ja ei arvesta minuga, järelikult ei armasta. Tahtmine neist ära pöörduda, soov mööda vaadata, üle astuda, üle olla, kui ainult neist rahu saaks, oli mu äratanud, et öelda: *"Täna tuleb sul raske päev, kui sa midagi ette ei võta. Kui sa mind ei vabasta, siis juhtub midagi hullemat kui kaalu tõus."*

Ma teadsin, et see on tõsi. Kogu oma kirega andsin andeks sellele stressile ja palusin ta käest andeks, et olin teda pikki aastaid kasvatanud. Ta on minus ju lapsest saadik olnud hirmu ja põlgusena inimliku rumaluse vastu. Nüüdseks on ta lihtsalt kasvanud keerulisemaks ja momendile iseloomulikumaks, aga tema olemus on sama. Seesama viha on mind tiivustanud õppima kõike, mis maailmas on – see on tema hea külg. Pool tundi, mil tööle kõndisin, rääkisin oma stressiga kui sõbraga, kellelt on mida õppida, mida andeks paluda ja kes mulle mingil juhul halba ei soovi, vaid püüab enda võimaluste piires minule abi anda, aga kelle märguandeid ma ei ole kuulda võtnud.

Inimlik rumalus on ju põlastusväärne asi. Me kõik mõtleme nii. Või vaidlete Te mulle vastu? Hirmus oleks, kui rumalus oleks auasi! Mina mõtlesin ka varem nii.

Nüüd ma enam nii ei mõtle. Kui keegi tahab rumal olla, siis on tal selleks püha õigus. Ma andestasin oma valed mõtted endast lahti ja valu kadus. Ma nägin, et minu viha oli mõttetarga suursuguse rahuna minu ees. Tänasin teda, ma olin jälle targemaks saanud.

Järgnes raskeim päev minu alternatiivraviga tegelemise ajaloos. Nii tigedaid materialiste, apaatseid eluisuta haigeid, mitte millessegi uskujaid ja Jumala ning oma vanemate vihkajaid pole tavaliselt ühele päevale kontsentreerunud.

Rahuliku tähelepanuga vaatasin ma neist läbi ja mind ei häirinud sugugi, et nad seda kõike uskuda ei tahtnud. Ma lihtsalt teadsin, et nemad peavad veel õppima läbi kannatuste ja mul ei olnud kahju seda neile ausalt välja öelda. Hulk rahulolematuid inimesi, kelle tige nõudlikkus maailma vastu oli nad rängalt haigeks teinud ja pöördus nüüd automaatselt minu vastu, kuna ma neid kohe ja tingimusteta terveks ei teinud, et nad saaksid oma halba edasi minna tegema. Ma teadsin – kõik, mis neile ei meeldinud, on nende probleem.

Tean, et tänu minu hingerahule suutsid pooled neist vastuvõtu lõpuks olla arukad ja asjalikud. Jää oli murdunud.

Olin õnnelik, et mitte kordagi päeva jooksul ei olnud minus tõusnud vähimatki vastumeelsust ja õhtul olin ma reibas. Ma nautisin oma vaimujõudu, aga seda naudingut võiks sõnades väljendada ehk sõnaga "olemine". Kuude jooksul hirmutavalt suurenenud väsimustunne oli kadunud. Ma olin vabanenud oma vihast rumalate vastu, kes ei taha õppida. Sellest päevast kadus õhtune pidurdamatu söögiisu.

Kui Te nüüd küsite, et miks ma siis vihastun, peaksin ju küll teadma, kuidas tohib ja kuidas mitte, siis saladuskatte all ütlen - ma olen ikkagi inimene, sellepärast. Ühendväli, milles me tahes-tahtmata viibime, on meid kõiki mõjutav. Enda vabastamine negatiivsusest on suur ja tõsine töö, eriti kui olete end rakendanud teiste hüvanguks tööle.

Kes suudab vabaneda absoluutselt kõigist stressidest, seega ka emotsioonidest, sellel lakkab olemast füüsiline keha. Ja see ei pea mitte surm olema. Aga sellel teemal selles raamatus ei räägi.

Inimene ei pea olema negatiivsuseta, tema negatiivsus ja positiivsus peavad olema tasakaalus nii, et toimub pidev halva heaks tegemine.

Ei tasu häbeneda oma negatiivsust, aga ei pea ka teda kui auasja väljakutsena maailmale näkku paiskama. Oma negatiivsust tuleb tunnistada ja endast vabastada, sest ta on Teie elu õppetund, mis vaatamata kümnetele eelmistele eludele, ei ole veel ära õpitud.

Meenutan ja kordan veelkord, et iga inimene on oma isa ja ema summa. Rasvumine on pehmete kudede probleem. Rasvuvad kergesti inimesed, kelle ema on endasse kuhjanud palju stresse ja kes peab armutut eluvõitlust. Elu seaduste järgi on alati keegi eespool ja keegi on mahajääja. Mahajääja tahab kirglikult ette jõuda, seepärast naissugu selliselt - segajaid teel tuhastades - tormabki.

Kuna oleme oma ema ise valinud, siis kõigi muude probleemide seas tuleme õppima ka normaalse kehakaalu saavutamist. Kui pole ära õppinud, siis tehke kohe algust. Alguseks hakake andestama endast lahti viha, et *kõik ei ole siin elus nii, nagu mina tahan.*

Mõtetega ravimine on materialistile raske mõista, sest seda pole koolis õpetatud. Me oleme veel kõik, kes rohkem, kes vähem, materialismi küüsis. Aga materialistil on üks suurepärane omadus - kõik, mis on asjalik ja loogiline, saab eesmärgi nimel tõsiselt ära õpitud.

"Tore raamat, kõik õigesti kirja pandud, loed ja mõnuled. Viis lehekülge loed ja juba magad. Teeb hinge nii rahulikuks, tervis paraneb tõesti, aga mis puutub majandusprobleemidesse, siis seda ei saa ju olla, et minu rahakott sellest paksemaks läheb, kui ma hirmu raha pärast lahti lasen. Ah et viha, et meie riigi allakäigu pärast ei jõua ma omale traktorit osta, võiks ka lahti lasta," muheles mulle üks maamees. Tema meelest ei olnud kahel kenal inimesel (temal ja minul) mõtet vaidlema minna. Kui kõik see ilus jutt ja mõtete mõlgutamine tervisegi paremaks teeks.

Kirglik materialist hakkab alati mõtlema, ta kahtleb, aga ei eita. Tema eesmärgikindel tahtejõud on imeteldav. Kuna selle mehe tervis paranes, siis arvas ta, et poleks paha ka rahaasju korda teha. Võib ju nalja teha. Tervis paranes, mine tea ehk... Mismoodi ta iseendaga sisemiselt võitluse maha pidas on tema saladus. Järgmisel korral ütles ta mulle: *"Ei ma poleks mette uskunud, et magavale kassile hiir suhu jookseb, aga nüüd usun. Peaasi, et kassi ajud ei magaks."* Tänu enda negatiivsete mõtete vabaks laskmisele võitis ta majanduslikult soliidse summa.

Muide, elus ei ole midagi igavest. Kõik muutub – hea halvaks, halb heaks. Kes enne oli suur materialist, sellel on nüüd võimalus saada suureks vaimuinimeseks. Kes on liikuja füüsilisel teel, see on liikuja ka vaimsel teel. Peaasi kui on kannatlikkust oma mõtete üle mõtlema õppida, sest ainult nii saab edasi minna.

Vihasest ja uskmatust ei tule peale hävingu mitte midagi.

Iga päev on mul vaja korduvalt rõhutada – kui lasete stressi tõeliselt lahti, siis võib Teile tõesti kasvõi magamise ajal tulla soodne pakkumine. Inimesed, kes on vabastanud konkreetse majandusmure, näiteks hirmu + viha, et *ta ei saa seda ostu teha, mis talle eluliselt väga vajalik on*, saavad selle ostu sooritada imekombel nii, et kogutud rahast jääb veel ülegi.

Mina ise olen viimasel ajal teinud ühe suurema ostu 60% odavamalt, sest ma usun andestamise jõusse, usun oma vaimu, kes, kui ma ta andestamisega enda jaoks avan, mulle õige tee jalgade alla juhib.

Andestamisega avan ma ju iseennast iseendale. Minu vaim, kes mind pidevalt tahab aidata, aga keda ma stressidega vangi panen, ongi mina ise.

Pahategijatest

Halvad head ehk võltshalvad on inimesed, kelle halb on väljapoole, kõigile nähtav. Tüüpilisteks selle äärmuse esindajateks on mehed ja kurjategijad. Küllap igaüks teab, kuidas lärmakat protestijat halvaks tembeldades teda ainult tigedamaks kasvatatakse.

Selline pahategija on inimene, kelle hirm, et *teda ei armastata,* on vihaks üle kasvanud. Mida suurem on see hirm, seda rohkem on tarvis oma olemasolu eest võidelda ja seda kogukam on viha. Muuseas - need halvad inimesed on kõik sündinud emast.

Kõige arem inimene läheb kõige agressiivsemaks. Kuna ei teata, et kõige suurem hirm on hirm, et *maailm mind ei armasta,* siis võitluses kasvab see vihaseks enesekaitse pealetungiks *"ärge siis armastage!"* ja tekib kättemaksuhimu. Tasumise soov võib vihastamise momendil nii teravalt välja lüüa, et röövib igasuguse enesekontrolli. Järgneb vägivallatsemine selle kallal, kes vihastas. Sellega viha suurenes veelgi ja iga järgmine kord on juba kergem tulema. Vägivald muutub üha verejanulisemaks, kuni tekib juba tahtlik kuritegevus.

Tasakaalutut inimest võib vihastada tige arvamuse avaldaja või leebe etteheitev pilk, priiskaja ülbus või abitu nutune nägu. Kõik sõltub sellest, mille läbi see tasakaalutu on pidanud elus kannatama.

Põhimõtteliselt saab kõik alguse süüdistamisest. Süüdistamise all kannatada saanud inimene on nii tundlik süüdistamise suhtes, et talle ei ole alati sõna vajagi, ta tunnetab ka sõnatu jutu ära. Seepärast oleks targem igaühel oma mõtteid revideerida, et kurja mitte kaela tõmmata.

Kes kardab kurjategijat, seda peab kurjategija hirmutama.

Kes vihkab kurjategijat, see peab tema läbi kannatama.

Kui halb hea mõistaks, et mida rohkem ta oma halba laiali külvab, seda suuremaks läheb tema varjatud hea, siis ta oleks eneseväärikas ja suudaks ka kõige äärmuslikumast olukorrast välja tulla, sest tema seesmine hea-reserv on väga suur. Suur kurjategija on, nagu röövlifilmidest teate, tavaliselt kõige suurem armastaja. Kui keegi teda ainult tõeliselt armastaks! Kahjuks tulevad kurjategijad ühiskonnale kasulikena vaid siis meelde, kui on äärmuslik hädaoht, kuhu normaalset inimest ohverdada on kahju. Armutu inimkond kasvatab ise kurjategija, et siis temaga kui asjaga ümber käia.

Olen saanud hurjutada, et ma pidavat kuritegevust soosima. Olgu selle arvamusega kuidas on, eks see ole igaühe enda asi. Aga nendel vanematel, kes oma lapsi mõista ei ole suutnud, olen küll aidanud vältida laste kurjategijaks kasvatamist. Läbi minu on võimalik vaadata kuritegevuse olemusse. Küllap inimesed, kelle perekonnaliikmed, sugulased või tuttavad on selle õnnetuse sisse sattunud, mõistavad. Oleks hea, kui asjaosalised ise võtaksid kätte ja end teadlikult parandama hakkaksid.

Kurjategijal ei oleks muud vaja, kui oma energia õiges suunas liikuma panna, siis saaks hävitajast looja. Selle tegemiseks on vaja teadmisi. Tahan loota, et selles raamatus pakutu on abiks Teile, keda head inimesed kuidagi mõista ei taha.

Kui kurjategija andestaks oma vihale, et *keegi teda ei armasta* ja oma hirmule, et *keegi teda ei armasta*, siis ta tõmbaks enda ligi tõelise armastuse, mis ei hooliks maailma arvamusest ja näpuga näitamisest. Ta leiaks armastatu, kes armastaks läbi tema - põlatu - maailma.

Iga inimene, kes täielikult andestab endast lahti hirmu, et *mind ei armastata*, saab tunda, et teda armastatakse. See võib tunduda uskumatu, aga see on tõsi.

Hiljuti ei suutnud ma ühele liiga heale väga rasket haigust põdevale patsiendile kuidagi seda hea ja halva probleemi muidu lahti seletada kui tõin lihtsa näite.

Kui ma kukuksin auku, mille ligi mitte millegagi ei saa, ainult jalgsi, siis ma paluksin Jumalat: "*Kallis Jumal, palun saada mulle siia üks kurjategija, saada kõige suurem retsidivist! Ükskõik kui morn ja must ja hirmuäratav ta on. Ainult tema suudab mind surmast päästa, sest ainult temal on enda armastus tuulde lennutamata. Ära saada heategijat, sest ma tahan elada!*" Kui ta siis tuleb ja mind august välja tirib ning mina, tänamatu, hakkan virisema, et ta mu kleidi katki sikutas, siis ta virutab mu silma siniseks ja kõnnib vandudes minema. Ja õigesti teeb! Kui ma enne aru ei saanud, miks ma auku kukkusin, siis nüüd ma pidin ometi mõistma, miks mu silm siniseks läks. Nii õpetavad kurjategijad maailma, aga maailm ei saa isegi ühe jalaga kuristikus seistes ikka veel aru.

Mida vähemaks jääb tasakaalukate inimest hulk, seda rohkem saab olema tasakaalutuid. Mida enam on näilist head, seda enam on näilist halba.

Heade inimeste hulk aina kasvab, aga Maa olukord aina halveneb. Nüüd on halbade aeg kätte tulnud Maa päästa. Ainult vastandite ühtsus tagab

tasakaalu.

Kurjategija, keda maailm vajab, ei hävine. Äärmuslikult negatiivne kurjategija kutsub endale hävingu ise külge. On see seadusesilm või teise omasuguse hävitav relv, aga lõpu ta leiab.

Kui kurjategijal on eluvaim sees, siis elu armastab teda samavõrd, kuivõrd ta armastab meid, korralikke inimesi. Meie kohus on neid ainult mõista ja **oma** vigadele mõelda, mis kuritegevust vallandavad.

Mis on kuritegu?

Käratsev ja märatsev talitsematu mees on tige inimene. See on nii ilmselge, et vastupidist keegi tõestama ei hakkagi. Piltlikult on see nagu kapatäis viha, mis teisele kaela valatakse. Sellises olukorras ei näe keegi, et tigetseja käe all kannatanu selle kannatuse ise endale kaela tõmbas. Ei teata, et juhuslikkust ei ole.

Aga kas Te olete kunagi püüdnud kokku lugeda, kui mitusada korda võib üks hea inimene päevas rahulolematult viriseda, nuriseda, süüdistada, hinnata, tigedalt aru pärida: "*Miks on see nii? Miks on too naa? Miks sa ei teinud nii? Miks tema ei teinud naa? Miks on see rumal? Miks too ei ole tark?*" Jne.

Ja vaadake, kui erinevalt seda kõike võib küsida. Olgu see nõudlikult, tigedalt, rahulikult, ägedalt, paaniliselt, hädaldavalt, ärritunult, kadetsevalt, nutuga, masendunult, vihaga, mürgiselt, irooniliselt - kõigi nende küsimuste taga on süüdistamine. Need lugematud süüdistused kukuvad kui viha tilgad ja kasvavad mereks, mis kõik uputab - aga seda hea inimene ei vaata. Tema vaatab selle halva kapatäit ja tema hinnang on kõigutamatu.

Sõjard tapab vaenlase püssiga. Surm on kiire ja piinadeta. Süüdistaja tapab oma kalleid süüdistamistega, piinates neid aastakümneid.

On veel üks kategooria häid (vihaseid) inimesi, kes pidevalt maailma trotslikult, umbusklikult ja arvustavalt põrnitsedes on nagu vaikselt kaljult nõrguv niiskus, mis sügavas kaljulõhes, nagu ei tea millest, on järveks kogunenud - rahulik, ilus, salapärane, aga ohtlik. Nii ise kui ka teised näevad teda tasakaalukana, ometi on nende läheduses kõike muud kui hea

olla. Nende pidev hüppevalmis olev pinge teeb haigeks nii tema enda kui ka ümbritsevaid, eriti koduseid. Millal igaühe kannatuste karikas täis saab, see on iseasi.

Selliste inimeste nii enesehinnang kui ka teiste hindamine on kaljukindel. Neil on sageli türeotoksikoos – nende suhe maailmasse, mille vältimatuks osaks on ka inimesed, on toksiline. Lihtsamalt öeldes mürgine. Suured ilusad silmad – nägemissuhtlemise tunnistajad – võivad sellise viha kuhjudes märkamatult üle minna pungissilmsuseks. See on pealetung. Nende pilku on raske taluda.

Üks süüdistamise alaliik on hindamine. *"Mis seal siis halba on, kui ma oma arvamuse ütlen,"* imestatakse. *"Ma ei tahtnud ju halba! Ta peab ennast muutma."* Hinnangu andja peaks alati mõtlema, et tema hinnang on subjektiivne, mitte objektiivne. Negatiivne hinnang ilma õpetliku pooleta on labane süüdistamine.

Näiteks kui õpetaja hindab õpilast teadmiste alusel, siis on see teadmiste objektiivne hindamine. Väga vähesed ja liiga harva suudavad õpetajad jääda objektiivseteks, seepärast on nüüdisaegne kool eriliselt tundlikuks muutunud lastele raske takistus teel, tihti ületamatugi. Seda mitte õppeprogrammi, vaid ülekohtu tõttu.

Lapsed protestivad kodus kooli vastu ja koolis kodu vastu – tõe väljaütlemine on keeruline ja jätaks lapsed kaitsetuks. Ilma õpetajateta saaks veel kuidagi hakkama, aga kuidas ilma vanemateta saada? Seepärast ei julge õpetajad oma suud laste kaitseks avada – vanemate armee on suurem ja õpetaja jääb kindlalt alla. Vanemad aga materdavad suure lustiga kooli mõistmata, et ilma koolita, ilma õppimiseta, muutuvad lapsed tühjaks kohaks elus. Mõistmisest jääb mõlemapoolselt puudu ja vigadeta ei ole ükski asjaosaline.

Niikaua, kuni eksisteerib suurema ja tugevama õigus, jääb kannatajaks pooleks väiksem. Aga ta kasvab tasapisi ja ühel heal päeval on temast saanud kas otsene või kaudne kättemaksja kannatuste põhjustajale. Missugusele kannatuste põhjustajale? Elu näitab, et õpetajatele makstakse kätte harva. Koolipoiste pisikesed vingerpussid on muutunud tänapäeval küll julmemateks, aga põhiliselt tuletatakse kooli hiljem ikka hea sõnaga meelde. Suhetes vanematega toimub vastupidine tendents.

Laste kooliea valude ja vaevade põhjus on kodu. Kool on nende vaevade võimendajaks.

Üks väga lööv hinnangu vorm on võrdlev hinnang. "*Tema on parem kui sina! Kuidas tema saab hea olla, miks sina ei saa?*" öeldakse lapsele. Lapsel on võimalik seejärel kas depressiooni vajuda või vihaselt protestima hakata. Sageli algab selline võrdlemine kohe peale teise lapse sündi. Vastsündinu on parem kui suurem laps! Poiss on parem kui tüdruk! Selle mehe laps on parem kui eelmise mehe laps! Meeletult suurt ülekohut ja alandust tuleb vanematelt lastele. Ja lapsed peavad seda taluma ainult sellepärast, et on tulnud neid vanemaid armastama ja nende tehtud vigu parandama. Lapse tõrjutus võib vallandada armukadeduse, mis hiljem rikub õdede ja vendade vahelised suhted. Laps tunneb, et tema sugu on alaväärsem ja tema suhtumine vastassoosse hakkab vihaga väärpildiks muutuma. Temast tuleb vastassoo alandaja.

Sageli otsib tõrjutud laps surma. Mu vastuvõtul on isegi 3-4-aastased noogutanud kui ma olen öelnud, et *sa, kullake, tahad ju ära surra, sest sa tunned, et sa pole kellelegi vajalik, et sind ei armastata, sest sulle öeldakse, et sa oled halb laps isegi siis, kui sa väga-väga tahad teistele head teha, aga sinu hea teistele ei meeldi*. Lapsed lohutavad end kujutlusega, kus nad kirstus lamavad, et tunda, et vanemate nutt on nende armastuse väljendus.

Kui vanemaid seob armastus, siis sellist olukorda tekkida ei saa. Ärge otsige viga lapses, vaid iseendas. Pange end lapse olukorda ja alles siis öelge, kas tal on kerge. Hukkamõistuks ei ole mõistust tarvis, aga püüdke mõista. Kõige kohutavam on tunda, et sinu armastust ei vajata, et sind ennast ei vajata. Lapsed peavad seda igal sammul tundma. Vanemad näevad ja mäletavad oma heldimushetki, aga siis, kui lapse eemale tõukasid, seda ei mäletata. Ja lapse käest andekspalumine tundub mittevajalik, isegi alandav.

Ka kõige parem stressis inimene ei mõista ei ennast ega teisi. Ta kõrval võib elada arusaaja abikaasa, kes ise õigesti mõtleb ja oma stresse vabastab, kuid stressis teinepool aina kogub oma süütundeid ning kriitilise piiri saabudes hakkab talle rahumeelse abikaasa rahu ka vastu.

Kui teine tahab üles näidata huvi ja armastavat tähelepanelikkust ning küsib: "*Kuhu lähed?*" siis esimene küsib vastuseks: "*Ah tahad aruannet või?*" Ta hakkab kõrgendatud hääletooniga demonstratiivselt loetlema oma tegemisi ja minekuid. Ta saab küll ise aru, et provotseerib praegu tüli, aga tüli ta soovib ja ei soovi üheaegselt.

Viril naeratus märgib tema püüdu asja heaks teha, aga esimesel on juba pisarad kurgus. Esimese suureks kasvanud süütunded otsivad süüdlasi ja näevad igas sõnas süüdistamist. Teise hirm, et *ei armastata*, on omakorda

teise süütunded teinud nii hellaks, et ta kardab ükskõik kellele süüdistavat muljet jätta. Kumbki ei oska juhtunut mõista, aga sein nende vahel pakseneb.

Enne, kui nad mõlemad oma süütundeid ei vabasta, ei kao neist ettevaatlikkus teineteisega suhtlemisel. Ettevaatlikkus on hirm, mis tõmbab hirmutavat aina ligi. Mõistusega sunnitakse endale peale teadmine, et ta on ju hea, aga hing saab järjest enam haiget. Ka süüdistava tooniga öeldud head sõnad on süüdistus.

Andekspalumine ja teineteisega olukorra selgeksrääkimine parandab haigetsaanud koha.

Ja kui seda ei tehta, siis ühel heal momendil peab see, kes enne oli süüdistaja, oma nahal tunda saama, mis tunne on, kui sind asjatult süüdistatakse.

Kui mehele ja naisele öelda, et nad on vea teinud, siis on reageeringus selge vahe. Mees mõtleb: "*Mida ma olen teinud?*" Naine mõtleb: "*Mida sa oled teinud?*"

Kui mees vabastab endast süütunded, siis teda ei süüdistata. Tal ei ole vaja otsida õigustusi, mis süüdistamisteks kasvaksid. Kui naine vabastab endast süütunded, siis lakkab tema süüdistav loomus mehest ja maailmast vigu otsimast. Rahu saab tulla mõlema hinge.

Iga inimese tähelepanelikkus, hellus ja õrnus nüristuvad kui ta pidevalt tunneb teise rahulolematust. Ta tunneb end süüdi, et ei oska nii, nagu teine tahab. Lõpuks tekib enesekaitse trots, vastuhakk, pealetung. Sageli öeldakse: "*Mina olin temale küll hea, aga tema...*" Andke andeks, see on Teie arvamus. Kas mitte Teie ei olnud selleks talle hea, et tema Teile hea oleks. See oli armastuse väljakauplemine, et siis vastutasu nõuda. Mõelge ja parandage oma vead kasvõi iseenda jaoks, et enda hingevalu arukalt, mitte ainult ajaga, paraneks ja taastuks.

Vanasõna ütleb, et küll aeg kõik haavad parandab, ainult sõnade tagant tuleb igaühel endal välja lugeda, et aeg annab selleks vaid aja. Aeg ei saa ise midagi muud teha. Tegijaks peame olema ise. Unustamisega hingevalu tuimaks tegemine ei ole parandamine, see on enesepettus.

Inimeseks olemise üks osa on stress!

Kõigel on kaks otsa, ka mõttel. Süütunne on hea niikaua, kuni ta on elu edasiviiv kohusetunne. Hirm on hea niikaua, kuni ta paneb inimese enda alalhoiu nimel liikuma. Viha on hea niikaua, kuni temast tuleb elu kaitsmise jõud. Neid nimetatakse positiivseteks stressideks.

Igapäevases elus oleme harjunud stressiks pidama negatiivsust.

Hirm, et *mind ei armastata* blokeerib arukuse. Inimene ei oska enam mõelda ja temas saab vallanduda stressiahela laviin – süütunded kasvavad himudeks ja need omakorda vihaks, kuni saabub häving.

Süütunded teevad inimese nõrgaks ja halvale vastuvõtlikuks.

Hirm tõmbab halva ligi.

Viha hävitab.

Süütunne on südame stress. Kui inimene on elus midagi valesti teinud või ei ole õiget tegu teinud või kui on oma vea parandamata jätnud, siis on ta hingel seletamatu süütunne. Kui ta ei vabasta endast süütunnet, siis tõmbab ta süüdistajat ligi.

"*Hing on haige, süda on raske, ohkama võtab, hingata ei ole,*" ütleb selline inimene. See on juba märk, et süütunne koormab südant ja vere ringvool on aeglustunud.

Mis ülesanne on verel?

Veri toidab rakke ja viib rakkude elutegevuse jääkprodukte keha eritusorganitesse. Kui verevool aeglustub, siis väheneb nii toitmine kui puhastamine. Kui rakk ei saa toitu, siis ta sureb ja peab saama kehast välja viidud. Kuna verevool on aeglane, siis on see protsess vaevaline. Keha hakkab üha enam saastuma. Võib ravitseda end maailma parimate ravimitega ja organismi puhastavate loodusproduktidega või olla taimetoitlane, aga kui süütunne kasvab, siis ei aita miski.

Toon ilmestamiseks ühe labase näite – kui solk voolab torustikus kiiresti, siis torud läigivad. Kui voolab aeglaselt, siis torud ummistuvad. Selline on lihtne tõde südame ja veresoonkonna haigustest ning nende arvu kiirest tõusust kogu maailmas.

Süükoorma all inimene tunneb kiiret väsimist, nõrkust, töövõime

vähenemist, ükskõiksust töö ja elu vastu. Väheneb vastupanuvõime pingetele, ülekoormusele, haigustele. Kaob eluisu ja elumõte, tekib depressioon. Nüüd on hirmul õige aeg tulla. Hirm on inimesele kõige paremini tunnetatav stress. Ta tuleb kui sõber hoiatama: "*Veel on võimalik midagi muuta. Veel on võimalik hävingust pääseda.*"

Kui sedagi kuulda ei võeta, siis tuleb viha ja hävitab. Viha on juba, nagu eespool räägitud, kaval stress. Näilise hea eesmärgi saavutamise abinõuks on tavaliselt viha, mida vihaks ei nimetata.

"*Ma vihkan seda elu, sest ta annab mulle ainult kannatusi. Kõik mu ilusad plaanid on hävinenud,*" ütles üks ennast kramplikult vaoshoidev naine. Ta luges enda õiguseks saada kõike, mida ta tahtis. Ta mees, noor inimene, oli ootamatult infarkti surnud. Nüüd oli ta väike laps leukoosiga ära minemas. Laps oli ainus mälestus mehest, kellele naine oli ehitanud suuri lootusi.

Kui inimene tahab palju saada, aga ei taha midagi anda, siis jääb ta kõigest ilma. Kui naine süüdistab, et mees ei toida peret ja ei armasta oma peret, siis kaob toitja koos oma armastusega. Kui kelleltki tahetakse ainult saada, siis jääb saamata – ta hoopis lahkub perest, tihti ka elust. Nüüd võib saaja oma saamise mõtet kogudes elult õppida.

Pidev võimuvõitlus – vajadus teisest üle olla, ka vajadus teisest parem olla – algab tavaliselt süüdistamisega. Nägite, et ka elu süüdistatakse ja seda ei mõisteta nimetada valeks mõtlemiseks.

Kasvab enesesüüdistamine. See tabab kõige täpsemini, lausa snaiperlikult, sest mitte keegi ei tea täpsemini nõrku kohti kui inimene ise. See on rohkem meeste probleem, kelle alaväärsuskompleks kutsub ligi eneseteostuse puudust. Muret alkoholi uputades doseeritakse üle ja märkamatult on püüd eneseväärikust säilitada kasvanud egoismiks. Selline inimene taandab elu majanduslikuks edukuseks varanduslikust seisust sõltumata. Nii võivad ühe joomalaua taga vaene ja rikas mees ühesuguseid muresid uputada ja siis nagu ühel nõul minna kumbki oma koju naist ja lapsi nuhtlema. Keegi peab ju süüdi olema! Nii ajab ühesugune stress ka erineva haridustasemega ja varandusastmega inimesi ühesuguselt käituma. Elutarkuse puudus tekitab tahtmise hävitada. Mida kõrgem on eelnevalt olnud inimese positsioon, seda sügavamasse alandusse ta langeb.

Eestis on 80% enesetapjatest mehed. Kohtumõistjaiks neile oli enesesüüdistus. Nad süüdistasid end selles, et nad ei suutnud elule seda anda, mis elu neilt nõudis. Kellegi saamahimu sundis nende eluküünla kustuma. Kui

nad oleksid osanud süütunnet vabadusse lasta, siis sellist õnnetust ei oleks juhtunud.

Süüdistamine on alateadlik võimas taktikaline relv. Sellele saab rahulikult ilma haiget saamata vastu seista ainult inimene, kelle süütunded on vabaduses, kelles on hingerahu. Ainult selline inimene võib vaadata süüdistajat rahulikult otse silma sisse ja jälgida tema mõtteid. Sageli püütakse mulle tõestada, et see ei lähe hinge, et ei teki süütunnet, sest ma tean, et ma ei ole ju süüdi.

Kui Teil tuli pisar silma või vihastasite, kui küsisite masendunult: "*Kuidas nii võib,*" kui hirmuvärin jäigastas või tuli tahtmine lüüa või muul kombel tasuda, siis ongi süüdistamine pärale jõudnud. Tunnistage seda endale, et saaksite andestada hirmule ja vihale süüdistajate vastu. Te ise tõmbate seda ligi. Teie süda palub abi. Kui Te ei tunnista, siis olete kannatuse õppetundi juba alustanud.

Ärge eitage oma stresse. Ärge öelge, et olete piisavalt terve ja tugev, et kõigile eluraskustele vastu seista. Teie süda võib olla juba viimaste jõuvarude piiril ja siis piisab ühest järsust vihastamisest, et teispoolsusesse rännata.

Teadlik teise süüdistaja on kui täpsuslaskur, kes otse südamesse tabab ja rõõmustab, kui vaenlane põlvili vajub. Alusetu süüdistus on hävitava toimega. Ta võib kohusetundliku nn. südamliku inimese tappa. Igas perekonnatülis on süüdistus tavaline tapariist.

Mitte kunagi ei süüdista teist see, kellel endal ei ole süütunnet. Kõige suuremal süüdistajal on kõige suuremad süütunded. Hirm süüdistamise ees sunnib teisele peale tungima. Ega süüdistaja ei tea, et kõik, mis ta teeb, saab ta topelt tagasi.

Riiklik kohtusüsteemgi on üles ehitatud hästi läbimõeldud ja löövale süüdistusele. Kui inimeses on juba eelmistest eludest väga tugev süütunne, siis on teda kohtus kerge ka süütult süüdi mõista. Kes on selles õnnetuses süüdi? Kannatanu tõmbas oma süütunnetega omale (enda teadmata) õnnetuse kaela ja kohtunik võimaldas talle elu õppetunni (ka ise seda teadmata). Seepärast vabastage endast süütunded, siis ei süüdistata Teid ja Teie ise ei hakka kedagi süüdistama. Mitte kunagi, ega mitte kusagil.

Riiklikust õigeksmõistmise süsteemist niipalju, et nagu nimigi ütleb on ta ikkagi õigeks mõistmise süsteem. Süüdistajal on seal kõige raskem amet. Kui süüdistaja erapooletu objektiivsus emotsioonidele alla annab, siis on

kohtuprotsess õigelt teelt väljas. Kannatavad nii kurjategija kui ka kohtumõistjad. Kes enda vigu tunnistab, saab kergema karistuse. Kes sealjuures enese ees aus on, saab kõige kergema karistuse, mis väliselt võib olla märkamatu, sest meil on vaja mõista, et me elame kõigepealt endale.

Süüdistamine võib olla ka sootuks teiselaadiline. Näiteks keegi kukkus ja vigastas ennast või hammustas teda koer. Haledameelne kaasatundja ei tea, et ainult viha tõmbab selliseid õnnetusi ligi. Ta läheb haletsema: *"Oh sa vaene õnnetu, mis nad on sinuga teinud! Miks nad neid teid ära ei paranda ja miks nad neid koeri kinni ei pane. Keegi ei hooli vanadest inimestest. Näe, minul on ka nii raske..."*

Selline tundidepikkune nutmine on samuti süüdlaste otsimine ja leidmine. Kõik on süüdi, ainult mitte kannataja ise.

Niikaua, kuni kõik teised on süüdi, ollakse ühel nõul. Aga nagu kaasatundlik peaks ettevaatamatult poetama: "*Mis sa siis ise ka ette ei vaadanud,*" tekib kohe tõrge ja esialgne sõbrannatsemine võib lõppeda tüliga. Või kui otseselt sõnasõjaks ei lähegi, siis seljataga vannutakse teineteist taga küll tänamatuteks, küll mõistmatuteks ja õelateks.

Erutatud inimene ärritub pisimast häälest või tuulehoos liikuvast paberitükist, kärbse pirinast või mittemeeldivast muusikapalast, mõne eseme paiknemisest antud kohal või vastupidi – mittepaiknemisest. Võimalusi on lõputult. Stressidel on omadus laviinina kasvada ja pärast ei saa isegi aru, mis seal kõik oli.

Mis kasu on kompleksetest südameuuringutest ja inimese terveks tunnistamisest, kui ta mõne päeva, nädala või kuu möödudes saab infarkti? Hirm süüdi olla tõmbas haiguse ligi. Suuremas osas enda sisse peidetud enesekaitse, süüdlaste leidmine ja põlgamine, hirmunud väljapääsu otsimine ja tulevikuõuduste ettekujutamine tekitasid hävingu.

Süütunded teevad südame vähemal või rohkemal määral, aeglasemalt või kiiremini haigeks. Alguses on ainult väsimus, soov rohkem puhata, aga tööd nagu kiusuks pressivad eriliselt peale. Siis lisandub survetunne rinnus, aga ka see jääb märkamata, hoopis tehakse aken lahti, et värsket õhku saada ja süüdistatakse saastusallikaid. Survetundega harjutakse – see pole ju valu. Keegi ei näe, et selline süda töötab juba väiksema jõudlusega.

Selline inimene ei saa enam nii palju head teha kui tahab. Ta on enesega rahulolematu, sest ei suuda enam peret ega ühiskonda nii teenida kui tarvis. On lisandunud märkamatult süüdistamine, mis hakkab ligi

tõmbama võimalusi teisi süüdistada. Jõud kaob veelgi.

Inimene hakkab end piitsutama, toniseerima, rabelema, kiirustama, ületunde tegema. Esialgu justkui olukord paraneb, aga see on näiline.

Elu eesmärk on tulevikku minemine. See, kes kardab tuleviku pärast, hakkab tahtma ruttu ja rohkem. Hirm, et *ei jõua*, kasvab, süütunne, et *ei jõua*, kasvab samuti ja ühel kriitilisel momendil tekib enesekaitse - trots, vastuhakk, selge viha.

Inimestel on tarvis endale teadvustada, et vajadus edasi minna on kõigepealt vaimu vajadus. Füüsiline vajadus on vaid vaimu liikumise peegeldus. Kui me elu olemust mõistes oma keha füüsilisi vajadusi arvestame ja neid vajadusi arukalt rahuldame, siis on elu tasakaalus ja edasiliikumine kiire ning kerge. Saavutused on suuremad ja optimaalsemad. Siis oleme ka terved.

Kui me aga materiaalse heaolu võidujooksus haigestume, siis on see keha selge märguanne, et oleme valesti teinud. Ta ei kuula, kui me räägime, et *teised tahavad, vajavad, nõuavad, et ma teen ju head*. Kui keha haigestus, siis olen halba teinud.

Me ei oska õigesti mõelda, me ei oska õigesti tööd teha, me ei oska õigesti eesmärke püstitada, me ei oska õigesti elada, sest ei tunne iseennast.

Maailma tõelise hea eest on iga vaim pidevalt töös. Kui inimene oma vale mõtlemisega ei tea, mida vaim teeb, ei tea, et pidev abi on olemas, tarvis on ainult seda kasutada, siis ta võtab endasse süütunded, mis otsivad väljapääsu kuni kasvavad vihaseks võitluseks hea eest.

Aga vaim aina ootab ja pakub lahkel käel lihtsaimat lahendust.

Kes õige mõtlemise ära õpib, see ei ole enam kui karjus piitsaga karja järel.

Arukas inimene on kui juhtloom karja ees.

Söömisest ja söötmisest

Toit on keha positiivse energia kao kompenseerija ehk kehasse tulnud negatiivse energia tasakaalustaja, et keha ei hävineks. Tuletame uuesti meelde, et negatiivseks energiaks on süütunded, hirmud ja vihad.

Alateadlikult tekib isu erinevate toitude ja toitainete järele, et kompenseerida energia puudujääki.

Kui Te arukus ei ole veel avanenud, siis pange keha märguandeid tähele ja õppige nende abil mõtlema ning stresse ära tundma.

Söögiisu poolt antav informatsioon Teis toimuvast on lihtne:

- Kui Teil on **hapu** toidu isu, siis küsivad süütunded toitu. Kui Te süütundeid ei vabasta ja aina haput edasi sööte, siis ühel heal momendil olete süütunded kasvatanud äärmuslikuks, surmaohtlikuks ja teist on saanud süüdistaja. Nüüd enam haput süüa ei taha, ei saa või ei või. Nüüd tahate magusat.
- Kui Teil on vastupandamatu soov saada **magusat**, siis on Teil suur hirm. Ta nõuab toitu. Magusa söömine tekitab meeldiva rahu ja nii muutub magus tasapisi eneserahustamise vahendiks. Kes harjub liigselt magusat sööma, see kasvatab oma hirme suuremaks. Kelle hirm sunnib teda halva eest ära jooksma, see sööb küll meelsasti magusat, aga veel meelsamini pistab jooksu. Ta jookseb kalorid tuulde. Kes mõttetut rabelemist ajaraiskamiseks peab, see istub ja hakkab mõtlema, et tegutsemine tulus oleks. Hirm võimaliku ebaõnnestumise pärast toitub sel ajal magusate kookide, kohvi, jookide jms. näol. Hirm sai selleks korraks toidetud, hea plaan valmis tehtud ja töösse rakendatud. Kalorid, mida mõttetöö oluliselt ei kulutanud, lähevad igaks juhuks lattu – rasvkoesse. Vangistatud hirm kasvab üle vihaks ja liigsed kalorid adipoossuseks.
- Soov **liha** saada on märk, et olete läinud vihaseks ja viha saab toita ainult liha. Kui vihane inimene liha ei saa, siis ta läheb veel vihasemaks. Aga lihasöömise harjumus kasvatab viha. Mida vihasem on inimene, seda rohkem ta liha sööb. Mida soolasem, piprasem, vürtsikam on viha, seda soolasem, piprasem ja vürtsikam peab olema liha selle inimese laual. Kui vihast toita

sundkorras ainult taimetoiduga, siis ta taltub, kõhnub ja muutub üha enam inimeseks.

Alateadlikult üritavad inimkonda päästa dietoloogid ja taimetoitlased, aga vihane inimene läheb sellest veel vihasemaks. Seepärast ei oska ja ei tahagi lihasööja ja taimetoitlane teineteist mõista ning mõlemad hakkavad teineteisele oma õigust peale suruma. Võitjaks jääb viha ja nii läheb taimetoitlane vahel liha sööma, sest tekkis tunne, et *muidu kukun kokku*. Hirm elule alla jääda nõudis kaasaegse inimkonna kombe kohaselt võitlusvõime tõstmist. Meditsiin on tõestanud liigse loomse toidu kahjulikkuse, aga tige materialist sööb ennast ikka lihast surnuks.

Taimetoidu propageerimine on suurepärane, aga alustada oleks õigem viha vabastamisest, sest siis tekib vastumeelsus liha vastu iseenesest ja see oleks tõeline tunne, mitte iseenda vägistamine. Hirmu vabanemisega kaob liigne magusa isu. Ja omakorda süütunnete vabanemisega kaob hapu vajadus. Süda on niigi tugev.

On kaalu alandavaid dieete, mis keelavad magusa ja nisutooted. Taimset ja liha söö nii palju kui vajad. Kuna raske füüsilise töö tegemiseks vajalikke kaloreid saab paremini lihast kätte ent vajalikul hulgal taimset magu lihtsalt ei suuda mahutada, siis inimene sööbki liha ja naerab nende üle, kes ütlevad, et liha teeb paksuks. See inimene muutub julgemaks. Võib nii julgeks muutuda, et alavääristab argasid ja hakkab neid kas füüsiliselt või moraalselt hävitama, sest tema viha on kasvanud hirmu hoiatavat sõrme märkamata suureks. Varsti on käes ka tema enesehäving. Järjekordselt tõestab elu, et kõik äärmuslik on halb.

Iga inimene igatseb täiuslikkust. See, kes alustab sööki hapust, tunneb varsti magusa isu ja kui magus on söödud, siis tahaks soolast. Stressis inimene sööb ilmtingimata rohkem kui vaja. Ta sööb tasakaalu segamini ja peale soolast tahaks uuesti magusat ja haput jooki jne. Sõgedalt toiduga stresse tasakaalustades ei kao isu, magu lihtsalt ei mahuta enam, aga isu jääb.

Kui süütunded, hirmud ja vihad möllavad inimese sees võrdselt, siis see inimene tahab kindlat söömise kellaaega, valitud toite ja isegi pideva rohke söögi puhul ei muutu adippoosseks. Nende kolme stressirühma erinevast osakaalust kehas sõltub momendi isu. Väljakujunenud arusaamade kohaselt tagab kindel päevakava hea seedimise ja töövõime. Tegelikult ei ole õige mõtlemise puhul kellaajal mingit tähtsust. Tarvitseb vaid tühja kõhu märguande puhul armastusega pöörduda oma seedetrakti ja toidu poole.

Võiks pikalt rääkida isu ja konkreetse haiguse omavahelisest seosest. Võiks haiguse alusel öelda, missuguseid toite see haige on harjunud sööma, mida ta ei või süüa ja ilma milleta ta kuidagi elada ei saa, aga see ei ole selle raamatu eesmärk. Kui põhimõte Teile selgeks sai, siis saate ise edasi mõelda.

Näiteks süütunnete kasvades, pidevalt mõnuga haput süües, ei saa enam ühel päeval haput suhugi võtta. Kõhuvalu näitab, et on tekkinud haavandtõbi. Süütunded on üle kasvanud süüdistamiseks. Nüüd aitab sage liha ja piima söömine ja kui ei söö, siis hakkab magu iseennast sööma. Süüdistamistest tekkinud ülihappesus tungib olemasolevale lihale vihaselt kallale küsimata, kas see on oma (enda magu) või võõras (toit). Nii käitub ka haavandtõvega inimene. Kui haavand veritsema hakkab, siis on viha juba õige veriseks muutunud.

Tasakaalus hingeeluga inimene ei liialda toidu ega maitseainetega. Ta ei vaja dieeti.

Vaim ei vaja füüsilist toitu. Söögilaud on vajalik kehale. Aga ilma vaimuta keha ei ole. Vaimutoidu vajaduste järgi toitub ka keha. Igal stressil on oma võnge ja igal toiduainel või toidul on oma. Kui need ühtivad, siis keha vajadus saab rahuldatud.

Mõelgem nüüd koos.

Me ütleme:
- *Ma ei taha haput.*
- *Ma ei talu haput.*

Seda võib öelda lausa tõrjuvalt või nõudlikult või toidu peale nina kirtsutades, teda halvaks, vastikuks tembeldades.

Mida see tähendab? See tähendab:
- *Ma ei taha süüdi olla.*
- *Ma ei talu süüdi olemist!*

Te tahate vältida süütunnete suurenemist. Alateadlikult soovite vältida ise süüdistajaks saamist. Teie süütunnete taluvus on kriitilisel piiril. Kui Te oma süütundeid ei vabasta ja kasvõi olude sunnil peate sööma haput toitu, siis muutute süüdistajaks.

Me ütleme:
- *Ma ei taha magusat.*
- *Ma ei talu magusat.*
- *Ma suren ära magusast.*

Mida see tähendab? See tähendab:
- *Ma ei taha hirmu tunda.*
- *Ma ei talu enam hirmu tundmist.*
- *Ma suren ära, kui mu hirm veel suureneb.*

Need inimesed püüavad alateadlikult vältida hirmu suurenemist, et mitte hirmutajateks muutuda.

Me ütleme:
- *Ma ei taha liha.*
- *Ma ei talu liha.*
- *Ma olen taimetoitlane.*

Mida see tähendab? See tähendab:
- *Ma ei taha viha suurenemist.*
- *Ma ei talu viha suurenemist.*
- *Ma olen vihast vabanenud.*

NB! Sellised taimetoitlased, kes üldse liha ei söö, on haruldased. Ka lihapuljong on liha.

Keha on inimkonna ühe arenguetapi koostisosa. Kui õpime füüsilise maailmaga ümber käima, teda õnnistama ja mitte hävitama, nagu siiani oleme teinud, siis oleme väärilised tõusma vaimus. Samaaegselt vabaneme sellisest füüsilisest kehast, kes tahab süüa ja kannatab.

Küllap nii mõnigi otsib selgitust **piima** ja kala söömise kohta. Piimavajadus on sümboolselt tahtmine ja teadmine, et keegi teeb elu korda. Liigne piimakogus soodustab elulist passiivsust.

- Kes armastab piima, see tahab eitada oma vigu. See-eest näeb ta teiste vigu.
- Kes ei taha piima, see tahab teada tõde, olgu see või kohutav. Ta on parema meelega nõus kibeda tõe kui magusa valega.
- Kes piima ei talu, need ei talu valet.

- Kes piimaga liialdavad, neilt tõde ära oota.

Kes armastab **kala**, see ootab imet, mille kõige parema meelega ise korda saadab. Kala isu tähendab inimese igatsust, et kõik saaks korda. Kala söömine tähendab alateadlikku hingerahu otsimist.

- Kes armastab kala, see armastab hingerahu, mille nimel ise on pingutanud.
- Kes kala ei taha, see ei taha apaatiat ega hingerahu. Ta kardab loidust, tegevusetust, laiskust.
- Kes kala ei talu, see ei talu ükskõiksust, laiskust, tegevusetust ja isegi hingerahu. See tahab, et elu keeks ta ümber.
- Kes armastab magedat kala, see tahab maailmas vaikselt-vaikselt ära elada nii, et keegi temasse ei puutu ja tema ise teisi ei häiri.
- Kes armastab soolast kala, see taob rusikaga endale rinnale ja ütleb: "*Mina olen see õige hea inimene!*" Sool tõstab kindlameelsust, eneseusaldust. Liialdamine hävitab selle.

Vee joomisest:

- Kui inimene joob vähe vett, siis on tal teravdatud maailmanägemine ja terav tunnetus.
- Kui inimene joob palju vett, siis on maailm tema jaoks ähmane ja ebaselge, aga leebe ja heatahtlik.

Viimastel aastatel läänemaailmast tulnud suurmood juua päevas liitrite viisi vett nüristab tunnetuse. Ta vähendab, st. lahjendab küll agressiivsust, hirme, hingeahastust, aga niikaua, kuni probleemide lahendust otsitakse ainult füüsiliselt tasandilt, ei saa nad lõplikult laheneda. Nii nagu kõik füüsiline on hävinev, nii on hävinev ka niisugusel kombel saavutatud hingerahu. Selliselt toimivad kõik füüsilise tasandi alateadlikud katsed elu paremaks muuta.

Veel mõnede toiduainete energeetikast.

Tailiha - aus avalik viha, **rasvane liha** - salalik alatu viha, **teravili** - vastutus maailma ees, **rukis** - elu süvatarkuste omandamise huvi, **nisu** - elu pindmiste tarkuste omandamise huvi, **riis** - teravdatud tasakaalus täiuslik

maailmanägemine, **mais** – elu kergelt võtmine, **oder** – enesekindlus, **kaer** – teadmistejanu, uudishimu, **kartul** – tõsimeelsus, **porgand** – naeruhimu, **kapsas** – südamlikkus, **kaalikas** – teadmistejanu, **punapeet** – oskus keerulisi asju lihtsaks rääkida, **kurk** – igatsus, unistus, **tomat** – eneseusk, **hernes** – loogiline mõtlemine, **sibul** – enda vigade tunnistamine, **küüslauk** – enesekindel järeleandmatus, **õun** – arukus, **till** – kannatlikkus ja vastupidavus, **sidrun** – kriitiline meel, **banaan** – kergemeelsus, **viinamari** – rahulolu, jne.

Iga liialdamine tingib vastaspoolsuse, nii saab ka heast toidust liialdamise läbi halb.

Näiteks **munas** on täiuslikkuse igatsuse võnge. Kes muna palju sööb, aga mõelda ei oska, selle vajadus täiuslikkuse järele kasvab. Aga kuna keegi talle täiuslikku elu kuldkandikul kätte ei too, siis ta vihastab. Füüsilisel tasandil väljendub see vere kolesteroolisisalduse tõusuga.

Looduse ime **mesi** annab täiuslikku emalikku armastust ja sooja nagu ema süli. Seepärast ravitakse meega kõiki haigusi. Kui inimene ei ole sellist armastust kunagi tunda saanud, kui ta oma ema haigettegevat armastust kardab ja sellest hirmust vihaga üle püüab olla, siis ei talu ta ka mett.

Toiduallergia on nii laialt levinud, et vaevalt enam on mingit toiduainet, mis allergiat ei tekitaks. Kõrgeltarenenud riikides sageneb tsöliaakia – haigus, mille puhul laps ei talu teravilja. Pidev kõhulahtisus kurnab lapsest eluks vajalikud ained välja ja see takistab nii vaimset kui füüsilist arengut. See on ainevahetushaigus.

Allergia on protestiviha.

Ainevahetus tähendab oskust elu pidevas liikumises elu seadusi enda jaoks kasutada, oskust elutarkustega enda elu õigesti korraldada. Lühidalt öeldes on ainevahetus mõtete vahetus. Ükski aine ei ole ainult halb, ükski mõte ei ole ainult halb. Kes ei talu **rukist**, see tahab elus kergelt läbi saada, ta vihkab eluraskusi. Kes ei talu **nisu**, see ei lepi elus vähesega ehk ta on maksimalist, ta vihkab vaesust. Kes ei talu **otra**, see ei talu vabaduse puudust ehk ta vihkab karme piiranguid ja elu kõrvalekaldumatut ettemääratust. Kokkuvõtlikult on tsöliaakia oskamatus mõista eluseadusi. Nende laste vanematel oleks vajalik end palju muuta.

Ainevahetus näitab, kuidas inimene ostab, müüb ja vahetab. Kui ta teeb neid operatsioone kaubandusliku äri ausate seaduste järgi, siis ainevahetus on korras. Aga kui ta elu põhiväärtusi – armastust, ausust ja

põhimõtteid – tahab rahaga kinni maksta, siis tekivad ainevahetuse häired. Mida rohkem ta eksib, seda rohkem ja raskemalt kandub tagajärg üle lastele ja lastelastele. Kõik ainevahetusorganid on pehmekoelised, aga nende energia tuleb lülisamba kanalis asuvast peaenergiakanalist. Lühidalt öeldes – ainevahetuse häired väljendavad andmise ja saamise tasakaalu või tasakaalutust.

Inimene sünnib teatud piirkonda Maal, sest tahab selle paikkonna ja iseenda suhteid ära õppida. Söök on üks võimalus seda teha. Seepärast on inimesele tervislikud need toiduained, mis ta elukoha lähedal kasvavad.

Kes õpib õigesti mõtlema, selle füüsiline keha õpib järjest väiksema toidukogusega otstarbekalt elama. Õigesti mõtleval inimesel on isu tasakaalus toidu järele. Stresside koorma all ägajale tundub selline toit maitsetu ja napp. Tema peab ju ka stresse toitma. Selle toidu kalorid jäävad kaunistama tema keha volüüme.

Kes otsustab alustada dieediga, aga stresside vabastamisest midagi ei tea, selle dieedipidamine on raske või võimatu. Tema süütunded teevad ta õõnsaks. Hirm igatseb süüa, sest muidu ei jõua eest ära joosta ja viha tahab suureks kasvada, et vaenlasele vastu jõuaks hakata.

Kes kaunist figuurist unistades igal toidukorral ühest liigsest suutäiest loobub, selle keha reageerib kõige valutumalt, aga aeglaselt. Keha hakkab järjest enam mõistma, et ühe suutäie suuruse negatiivsuse peab ta nüüd jätma endasse võtmata. Nii kujundatakse läbi toitumisharjumuste arusaamu.

Sellise mõttelaadiga kujuneb kokkuhoidlikkus. Aga kes kokkuhoidlikkusega liialdama hakkab ja koonerdajaks muutub, selle heast on saanud halb. Koonerdaja tüüpiline tunnus on kõhukinnisus. Koonerdaja kõhukinnisus näitab, mida teeb koonerdamine eluliselt. Koonerdaja tahab kõike saada, aga mitte millestki ei taha loobuda. Koonerdaja on ka see, kes ise teab, aga oma teadmisi jagada ei taha, sest kardab, et teine tema tarkust kasutades hiljem temast targem on. Kiivalt hoiab ta oma tarkust ja on haavunud või avalikult vihane kui mõne teise leiutatuna tema tarkus maailmasse jõuab. Sellisel inimesel on muude hingehaavade kõrval kindlasti kõhukinnisus. Andestage endast lahti koonerdamine ja kõhukinnisus kaob.

Ülejäänud variandid tasuvad hiljem kuhjaga kätte, sest me toidame oma stresse, mitte keha.

NÄIDE ELUST:

Turismireisil olles kurtis üks hea sõber mulle, et kõhukinnisus ähvardab lõhkiminekuga. On kodus kuidas on, aga reisidel on see talumatu häda. Imestasin: *"Kulla inimene, lase oma koonerdamine lahti, mis sa vaevled!"* – *"Kuidas ma kooner olen, ma olen juba kogu raha ära kulutanud. Sina pole veel midagi ostnud!"* ahastas ta. *"Ainult kooner räägib sellist juttu ja ainult koonerdajal pudeneb raha märkamatult sõrmede vahelt välja. Minul seda muret ei ole. Mina kulutan raha lustiga ja pärast ei kahetse,"* selgitasin.

Terve päev kulus tal koonerdamise vabastamise peale, aga õhtuks oli mure murtud. Sellest ajast alates tühjeneb ta soolestik regulaarselt kolm korda päevas. Naerutame vahel hädalisi tema näitega. Eriti sellega, et ta oli pidanud end eriliselt heldeks inimeseks ja ei olnud mõistnud, et hirmust kooner olla oli ta mõtlematult oma raha teiste peale kulutanud. Kingitused, mis ta enne teistele tegi, ei olnud teistele nii armsad võrreldes nendega, mis ta sama raha eest nüüd teeb. Enne nad tekitasid võlatunde, nüüd on nad armastuse väljendus.

Koonerdamine on üks paremini vabanevaid stresse.

Tsivilisatsiooni õppetund

Miks on inimkond jõudnud kriisi? Mida me oleme põhimõtteliselt valesti teinud? Kas on seda võimalik parandada?

Sellelaadilisi küsimusi esitatakse sageli. Hirm tuleviku ees on väga suur. Lühidalt vastates – minevikku tuleb ja saab parandada, et tulevikku minna. Ainult tuleb teada ja tunnistada Jumalikke loodusseadusi ning elada nende järgi.

• Eelmises raamatus oli sama teema lahti räägitud. Küsimusi ja vastuväiteid tuli palju, sest ei usuta oma mõtteid ja ei mõisteta, mis on armastus. Otsitakse definitsioone tunnetamata raamatu mõtet. Läheme siis selle teemaga koos sügavuti.

Inimkond on olemas, kui on olemas naine ja mees. Kui palju me ka eriskummalist ja enneolematut tahaksime korda saata, ilma naise ja mehe

moodustatud tervikuta lakkab olemast inimkond.

Selles tervikus peab olema kord. Endast lugupidav inimene teab enda kohta ja peab lugu teise kohast ja ülesannetest perekonnas. Samas on see tervik paindlik ja vastupidav väärtus, mida ka kõige suuremad katsumused ei purusta.

Kui pole perekonda, siis lakkab olemast inimkond. See on selle tsivilisatsiooni tasand.

Praegune inimkonna kriis on materialismi kriis. Materialism on naise valitsemine ja naiselik valitsemine. Meie kõik, olles erinevates eludes kord naised kord mehed, oleme ise tulnud sellist õppetundi vajama. Oleme tahtnud näha, mis saab, kui asjad ehk rikkus valitseb inimest.

Läbi kannatuste oleme nii mõndagi ära õppinud, aga varandusest loobumise märke ilmutavad ainult haiged, kellel vaevuste pärast varandus enam kallis ei ole. Ülejäänud inimkond pingutab hullumise äärel järjest enam jõudmaks unistatud rikkuseni.

Jumalik loodus on kõigutamatu, aga hea isa annab lapsele valikuvõimaluse õppida nii valulikult nagu laps tahab, sest ta teab, et lõpuks jäävad kehtima ikkagi loodusseadused.

Mis on mehe ülesanne looduses, perekonnas?

Mis on naise ülesanne looduses, perekonnas?

Mehe ülesanne on minna, ainult minna ja mitte kunagi peatuda, sest see, kes elu takistuste taha seisma jääb, see hävineb. Kui mees on mineja, siis tema minekus on mehelikkus loomupäraselt olemas ja ta teeb *ilma käskimata ning sundimata* kõike, mis on mehelik.

Mehelik on:
- mõistuse töö,
- majanduslik elu korraldamine,
- laste sigitamine.

Mees peab olema kui mastipuu, mille järgi joondutakse. Mastipuu ei räägi, aga temast võetakse mõõtu. Ilma mastita ei ole laeva, aga paadiga suurele elumerele ei minda.

Mees on oma laste vaim. Vaim on edasiviiv jõud. Isal on kohustus minna.

Mees saab minna, kui temas on jõud, millega minna – tahtejõud.

Kust tuleb see jõud?

See tuleb naise südamest.

Mõistke õigesti! Jutt on hingearmastusest, mida nimetatakse ligimesearmastuseks. See on sootu inimestevaheline armastus, mille jagamisega järjest enam koonerdatakse ja millest aina enam ise ilma jäädakse.

Naise ülesanne on armastada oma meest. Kõigepealt oma meest. Keegi ei pea olema enne meest, ka laps mitte. Jumalariigis on kõigutamatud seadused, mida muuta ei saa ega tohi. Mees ei ole tähtsam kui laps, aga mees on esimene, keda naine peab armastama ja kui ta teisiti õigeks peab, siis kannatab ise ja paneb kannatama oma lapsed.

Naine peab oma hinges olema kõiges ja pidevalt oma armastusega mehe toetaja. Naine saab, kui teab ja tahab, ka kõige kriitilisemal momendil oma mehe kuju vaimusilmas hinges kanda ja toetada. Ja kui endal on abi vaja, siis ei jää mehe tugi tulemata. Vastu vaielda võib ainult see, kes ise nii ei oska, sest pole kunagi sellise asja peale tulnud ega pole kogenud armastuse kõikevõitvat jõudu. Niikaua, kuni naine **omab** meest, ei saagi seda tunda.

Kui naine armastab oma meest, siis ta toidab oma armastusega mehe tahtejõudu. Mehe selg on tahtejõu sümbol.

Naised! Vaadake oma mehe selga ja jälgige oma tundeid.

Kui mehe selg on aina sirgem, tugevam, ilusam ja erutavam, siis on see Teie armastusest. Kühmus, kõver, lõtv ja haige selg näitab naise armastuse puudust. Silitage ja peske seda selga ning paluge andeks, et olete talle elus palju haiget teinud. Armastage teda.

Naine, kes armastab oma meest, ei pea kunagi end kulutama mehe töödele.

Naine, kes armastab oma meest, näeb maailma tema õigetes värvides, mitte nendes luitunud toonides, nagu harjunud oleme.

Naine, kes armastab oma meest, ei pea kunagi puudust kannatama, ta saab kõike mida tahab.

Armastaval naisel on üks omapära – ta ei vaja kunagi midagi liigset. Sellel naisel on maailma suurim varandus – armastus.

Naine, kes armastab oma meest, seob mehe endaga niisuguseks täiuslikuks tervikuks, mis ei purune iial. Olete ju kuulnud abielupaaridest,

kus naine sureb ja paari päeva või nädala möödudes kaob meeski manala teed. See naine armastas oma meest jäägitult. See mees ei pidanud kunagi oma jõudu hankima mujalt. Kui kuivas armastuse allikas, siis suri janusse ka jooja.

Kui naine armastab oma meest, siis see täiuslik tervik tõmbab enda külge samasugust - ainult täiuslikku. Need on täiuslikud terved lapsed ja täiuslik terve elu. Täiuslikkus teatavasti ei ole ainult hea, vaid hea ja halva pidevalt liikuv ning täiustuv tasakaal.

Laps ei tule siia ilma armastama oma isa või ema, vaid isa ja ema.

Kui naine armastab meest, siis mees armastab naist ja kokku on nad täius. Nüüd saab laps tulla, et neid armastada, et nemad saaksid teda armastada.

See lapsevanem, kes lapse käest küsib: "*Kumb on sulle kallim, kas mina või tema?*" on lapse hingele juba haiget teinud. Kui ma esmakordselt seda tarkust tundma sain, siis ma küsisin kohe, ilma eeljututa, ühe 4-aastase haige poisi käest: "*Ütle mulle, kumb on sinu arvates õigem - kas see kui ema armastab sind või kui ema armastab isa?*"

"*Isa,*" tuli kiireim vastus ja ta silmad vaatasid mind siira imestusega: "*Tädi, kuidas sa nii tähtsat asja ei tea!*" Aga enda haiguse põhjuseks oli tal hirm, et *teda ei armastata*. Laps on tõeline heategija.

Olen sama küsinud erinevas vanuses lastelt. Väikestel on üks kindel vastus - isa. Vanemad lapsed, kes juba omakasu peale mõtlema on õppinud, vaikivad, aga hinges käib neil võitlus. Kui ma nende eest vastuse ära ütlen, siis nad ohkavad kergendatult. Täiseas lapsed, kes vanematega heas läbisaamises on, vastavad sageli: "*Mulle meeldiks kui ema armastaks kõigepealt isa.*"

Tänapäeva naine ei armasta kõigepealt meest, sest ta ei tea kui hea on armastada meest. Ei tea niikaua, kuni peab armastuseks seksi, hoolitsemist, muretsemist, truudust, kohusetundlikkust jne. Tänapäeva naine elab saamise tuhinas ja teenib ära maailma armastust. Hirm, et *mind ei armastata*, ajab teda taga võimalikult palju ja paljudele head tegema ning viimane, kellele ta märkab hea olla, on sageli tema mees...

Alles siis, kui mees lakkab olemast

- eluliselt - sureb ära,
- perekondlikult - läheb pere juurest ära,
- seksuaalselt - jääb impotentseks,

alles siis märkab naine, et asi, mida ta enne omas, on puudu.

Kui naine siiski oma vigu mõistaks! Tavaliselt tekib siis hoopis hullem viha, süüdistamine, kahetsemine, kättemaksuhimu ja mis kõik veel. Oma vigu tunnistab naine harva. Tänapäeva naine võitleb oma koha eest elus. Võitleb vahendeid valimata. Võib küll võita, aga hingetutel varemetel pole võidurõõmuga midagi peale hakata. Meest endale võita pole võimalik.

Reaktsioone sellele väitele on igasuguseid. Enamik naisi on kategoorilised – *mees on täiskasvanud inimene, tema saab oma osa nagunii ja kui ei saa, siis on ise süüdi.* Veenda ma teid, naised, ei saa. Aga kui te olete hästi mõelnud ja teis tekib tõeline soov loodusinimese siirast armastust tunda, siis teie soov täitub. Alles siis te ütlete, et ma rääkisin tõtt. Kui naine armastab kõigepealt meest, oma laste isa, siis nende lapsed ei saa haiged olla.

Proovige oma tundeid arendada järgmiselt – kujutage ette oma meest ja pange ta oma hinge niisugusena, nagu ise tahate ja jätke ta sinna igavesti. Kui Teile meeldib teda tunda elusuuruses enda kõrval, siis olgu ta seal nähtamatuna, aga Teile tuntavalt. Iga kord, kui mees Teile meelde tuleb, siis teadke, et ta vajab praegu Teie armastust, sest tal on raske. Tunnetage sooja armastust voolamas enda südamest oma mehe südamesse ja Te tunnete, et ka endal hakkas hea. Mees meenutab samal momendil armastusega oma naist. Nüüd mõistate, miks just sel ajal.

Kord tuli mu kabinetti ahastuses naine krampides teadvuseta laps kätel. Meditsiin ei suutnud ta last enam aidata. Ka minul oli vaja vaid äärmuslikku vahendit kasutada. Ütlesin: "*Teie laps on haige, sest Te ei armasta ta isa, Te vihkate seda meest. Kui praegu siinsamas mõistate oma viga ja õpite armastama kõigepealt oma lapse isa, mis siis, et te lahus olete, siis Te laps jääb ellu. Kui Te seda ei suuda, siis homset laps ei näe.*" Mida Teie tema koha peal olles oleksite teinud? Tema ei olnud raamatut lugenud, eelteadmisi tal ei olnud, aga ta õppis ära. Mõne tunni möödudes lakkasid lapsel krambid ja hommikul jätkasime juba haiguse põhjalikumat ja üksikasjalisemat tundmaõppimist, mis samaaegselt oligi ravi. Tubli ema oli, ei eitanud enda negatiivsust.

Kui mehed leiavad siinkohal paraja paiga oma nõrkusi, pahesid ja ebaõnne ainult naiste kaela ajada, siis eksite, kulla mehed! Üks naine võib meest väga armastada, aga kui mees oma emast on saanud kasvatamatuse, seega ka hirmu, et *ei armastata*, mis on kasvanud vihaseks suhtumiseks naissoosse, siis ei mõista ta oma õnne ära tunda ja vastu võtta.

Korratu ja kombelõdva naise poeg ei oska oma naist mõista. Ta näeb

oma naises ema, kelle vigu ta vihkab. Elu parandamise nime all tahab ta oma korda maksma panna. Tavaliselt ei usalda selline mees oma naist milleski. Ta sekkub pisiasjadesse, laskmata naisel naine olla ja, isegi kui naine seda laseb, hakkab ajapikku tema tegemisi ja suhtumist varjutama armukadedus.

Armukadedus on truudusetu osapoole truudusetuse mõõdupuu. Mida suurem on truudusetus, seda suurem on armukadedus. See tunne on alati vastastikune, kuigi tavaliselt vähemalt üks pooltest seda ei tunnista. Vaikne teineteise piinamine lõpeb ikka ägeda lahinguga ja perekonna purunemisega, kui vägikaika vedajad oma egost vabaneda ei oska.

Ometi, nagu on teada, ei saa mees ilma naiseta ja naine ilma meheta normaalselt elada. Nii hävineb ühe naise ilus armastus - ta kas suunatakse mujale või muutub vihaks. Kindel on, et see mees seda ei saa. Sellises olukorras naine saab oma perekonnaelu heastada ainult õigesti mõtlema õppides ja neid teadmisi kogu oma hingejõuga rakendades. Kui mõlemad peavad perekonda väärtuseks ja õpivad end parandama, siis on tagajärg kiire. Mida väiksem on kriis, seda kergem on vigu parandada.

On ka neid mehi, kes naise töökust ja truudust ära kasutavad. Mees, kelle ema on olnud pere suhtes ükskõikne ja kelle armusuhted vaheldusid joomingute taktis, on saanud suhtumise naistesse kui alanduse otsijatesse. Sellise mehe ema ei ole armastanud meest, ta pole armastanud ka lapsi, ta pole õpetanud last olema väärikas. See inimene, kellel puudub väärikustunne, hakkab enda hingevalu alkoholiga tuimestama ja parasiidina eksisteerima. Naine, kes sellise mehe armastusega ümber kasvatab, peab olema eriliselt tugev. Paraku otsivad sellised mehed omale naise, keda saab alandada. Ja siis tuleb see naine ja küsib: "*Aga miks mina pean kannatama?*" - "*Kallis inimene, Te ju ise võtsite ta omale meheks?*" küsin ma sellisel juhul vastu. Ja tavaliselt ei ole sellel naisel see esimene abielu.

See, kes teise kangust murda tahab, võib enda tahtmise küll saada, aga ta on ennast sellega topelt murdnud. Aga need kaks olid ju teineteist leidnud, nende vaimud olid nad kokku viinud, sest need kaks vajasid läbi teineteise elu õppimist. Olid rumalad, ei õppinud ära, nüüd peab elu neid karmimalt õpetama. Kes niimoodi partnereid vahetab, see kindlasti tuletab lõpuks esimest kui enda rumalust kahetsedes meelde. Niisugune on elu õppetund. Kuna igaüks tuleb sellesse ellu just nimelt sellist tarkust saama, siis iga järgnev partner võimaldab tal oma elu õppetunni ära õppida järjest enam ja kibedamat kooliraha makstes. Niikaua, kuni ringijooksmise jõud raugeb ja kannatuste üle järeldusi tegema hakkab. Niikaua, kuni tunnistab

endale oma vigu. Või hävineb.

Õnnejaht on välise sära ja hetkenaudingute järele jooksmine ning pinnapealsete elukogemuste omandamine, mis hiljem valusasti kätte maksab. Aga eks inimkond ole ikka tagantjärele tark olnud. See, kes rahaga abiellub, see saab ka raha läbi kannatada. Aga kui rikas inimene abiellub armastuse pärast ja jääb ka edaspidi elu aluseks armastust pidama, siis saab ta veel rikkamaks. Varandus tuleb tema juurde säiluma, sest see rikas teab varanduse tähendust.

Paljud inimesed ei ole enam üldse võimelised sügavaks armastustundeks, sest nende vanemad ja vanavanemad ei ole osanud armastada. Nad on osanud peret hoida rikastumise ja rikkuse säilitamise eesmärgil.

Ma olen viimasel ajal vaadanud läbi vastuvõtule tulnud haigete nende vanemaid, nende vanavanemaid ja vahel ka vanavanavanavanemaid, et kontrollida mulle antud kurba tõde. Pean tunnistama, et kui ma 1000 inimese seas leian ühe vanavanaema, kes veel loodusinimese puhta armastusega oma meest täiuslikult armastab, siis olen õnnelik. Ma rõõmustan, sest ma olen seda näinud!

Kallid naised ja mehed! Tean, kuidas tunnete end solvatuna, kuna olete pidanud end armastajaks, aga kui usute mind, siis pühendage end oma siseolemuse uurimisele ja leidke vead, mis ootavad parandamist. Kui Teie keha reageerib tervenemisega, siis olete vigade paranduse õigesti teinud. Andke vabadus sellele stressile, millega Te teist süüdistate ja paluge andeks oma kehalt, et olete talle stressi kasvatamisega vaevusi põhjustanud.

Ema, kes ei ole oma armastusega suutnud isat pere juurde liita, on oma lastega konfliktis, sest eneselegi teadvustamata süüdistavad lapsed ema. Nad ei saa seda väljendada, aga nende närvilisus ja kapriissus ema vastu räägib enda eest. Kuni veel perekond on olemas ja perekonnatülides on isa vandumine kõvem, nähakse süüdlasena isa. Kui isa on liiga pehme ja allaandlik, siis nähakse süüdlasena jälle isa. Laps, kes oma isa ei teagi, võib vihata oma isa, aga vihkab tavaliselt ka ema. Kui laps on agressiivne. siis on vanem selle ära teeninud. Et vanemad seda tunnistada ei taha, see on iseasi.

Kui vanem, kes last peale pere purunemist kasvatama jääb, võtab nõuks teha lapsest sõjariista teise vanema vastu, siis ta võib enda jaoks selle eesmärgi esialgu saavutada, aga ta on kurjategija. Isa on lapse vaim, ema on lapse hing. Vaadake end kõrvalt ja kujutage ette, kuidas Teist endist vaimu või hinge välja rebitakse ja siis karistuse hirmus lahus hoitakse. Need on Teie vaim ja hing, keda Te nii väga armastate ja kelle pärast siia ilma üldse

tulite. Ainult neid Te vajate ja ainult neid mõlemaid omades saate olla elus.

Vaim on mineja, ainult vaim on igavene elu.

Hing on vaimu toitja. Hingeta on elu piin.

Kallid vanemad! Kumma Te endast ära annaksite?

Ja nüüd mõelge, mida Te olete oma lapsele teinud. Isa või ema, kes on siitilmast lahkunud, käib oma lapse juures nii sageli kui tahab. Vaim tuleb siis, kui on vaja abi. Aga elav inimene peab seisma suletud ukse taga. Niisugune, kui tema seal seisab, on ka Teie lapse vaim või hing... Aga kui ütlete, et ta ise ei taha tulla, siis mõelge oma osa peale selles eemalehoidmises ja parandage oma viga. Mitte kunagi ei ole süüdlane üks osapool.

NÄIDE ELUST.

Üks 19-aastane imeilus neiu, kes oma isa üle kümne aasta polnud näinud ja oma isa kui viimast peletist ette kujutas, sest nii oli talle räägitud, tundis pärast hoolsat stresside vabastamist, et peab oma isa üles otsima. Ta leidis oma isa üles.

"Ma astusin oma isa tuppa ja teate, ta oli täitsa tavaline mees, ainult oma vanusest vanem, hallim ja väsinum. Me rääkisime kaua. Kujutage ette, minu isaga saab rääkida armastusest, ma pole seda isegi emaga saanud teha. Kui ma ära hakkasin minema, siis ma tundsin, et ma tahan oma isa kallistada. Ma kallistasin ja ta hakkas nutma... Minu isa!" Nii rääkis see neiu ja oma õnnes ta ei märganud, kui sageli ja kui ilusti ta kordas: *"Minu isa!"*

See neiu paranes ruttu oma haigusest. Aga kõige suuremaks õnneks pidas ta seda, et mehed olid tema jaoks inimesteks saanud. Ta mõistis, et ei oska küll nii hästi mehega suhelda kui see tüdruk, kellel on olnud normaalsed perekondliku elu kogemused, aga ta lubas hoolikalt õppida. Kui peres ei ole isa, siis ei oska tüdruk oma elus mehele naine olla ja poiss muutub ainult ema kasvatusest naiselikuks. Neil ei ole perekonnaelu kogemusi.

Meeste hingeelu on hapram. Poeg, kes isast vägivaldselt lahutatakse, on lahutatud vaimuga. Mees peab elus olema eesmineja. Kuidas saab see poiss kasvada minejaks. Tema teadvus ei suuda koonduda, tal ei ole eesmärke. Tema kurbus, kui teda pidevalt hurjutatakse, kasvab tasapisi

vihaks ja vajaduseks ennast kuidagi teostada, olgu siis kasvõi halvast küljest.

Kui last õpetatakse vihkama oma isa, siis õpetatakse teda vihkama oma vaimu.

Kui last õpetatakse vihkama oma ema, siis õpetatakse teda vihkama oma hinge.

See, kes vihkab oma isa, vihkab meessugu.

See, kes vihkab oma ema, vihkab naissugu.

Tütar, kes armastab oma isa, õpib armastama meest.

Poeg, kes armastab oma ema, õpib armastama naist.

Kui tütar vihastab oma ema peale, siis ta vihastab samaaegselt enda peale. Kui tütar vihkab oma ema, siis vihkab ta automaatselt nii ennast kui ka naissugu, sest ema on naine.

Kui poeg vihastab isa peale, siis vihastab ta samaaegselt enda peale. Kui poeg vihkab isa, siis vihkab ta automaatselt ka ennast ja meessugu, sest isa on mees.

Naised! Kõige paremini aitab see, kui palute oma mehelt andeks, palute oma lastelt andeks ja vaatamata kibestumistele hakkate meest uuesti armastama, isegi kui teda enam ei näe. Teie laste isa vajab Teilt hinge-armastust kasvõi teie laste elu nimel. Ei saa taastada purunenud abielu, vaja on mõista oma vigu. Läbi vea tunnistamise ja teadvustamise tuleb arusaam kui õpitud õppetükk.

Mehed! Andke oma emale ja naisele andeks, et nad pole osanud täita naise kõige tähtsamat ülesannet elus - armastada oma meest. Andke andeks, et naine ootab enne mehe armastust ja ei mõista, et enne kui mees saab anda, peab ta saama. Füüsilist jõudu annab mees niigi küsimata.

Lapsed! Andke oma emale ja vanaemadele andeks nende vead. Andke ka isale andeks tema vead. Kui Te seda ei tee, siis kannatate ise, sest Teie isa on Teie vaim ja ema on Teie hing. Kui need kaks on Teis tülis, siis ei ole Teil elus edasiminekut ega hingerahu.

Naine, kes oskab õigesti mõelda, parandab oma ema ja ämma tehtud vead.

Mees, kes oskab õigesti mõelda, oskab selle ära oodata ja omalt poolt andestada nii emale, ämmale kui naisele.

Mees läheb vihaseks ainult siis, kui ta ei saa elus edasi minna. Edasi minna ei saa ta siis, kui tal ei ole jõudu. Jõuallikas asub naise südames.

Kui naine ja mees abielluvad ning mees oma koduse kasvatuse kohaselt hakkab kohe oma naise üle võimutsema, siis sulgub naise süda talle igaveseks. Need inimesed ei saa teineteist enam kunagi armastuse tasandil mõista. Kui nad koos elavad, siis jääb nende osaks töö. Kas see neid rahuldab, see on iseasi. Nendega armastusest rääkida on üsna tulutu töö. Eraldi olles võib see õnnestuda.

Kes eitab haiguste energeetilist, seega stressidest põhjustatud olemust, see paraneda ei saa.

NÄIDE ELUST.

50-ringis mees tõi ravile oma lõputute peavalude käes vaevleva naise. Naine oli minu raamatut lugenud, aga mees oli lehitsenud. Temale oli see vastuvõetamatu, kuna tema luges sealt välja, et haige on inimene ainult sellepärast, et ta on halb. Ta kuulas nagu tige buldooser minu vestlust oma naisega ja läks aina näost punasemaks. Seda, et ma tema mõtteid näen, tema loomulikult ei teadnud ja kui olekski teadnud, ta poleks seda uskunud.

Naine soostus räägituga, aga ta kehahoiak oli kui maadligi surutud pantril. Tema vastumeelsus mehe suhtes oli silmatorkav. Ma teadsin küll, et mehe poolt plahvatus tuleb, aga et selline kärarikas, seda ma ei tahtnud endast lugupidava inimese poolt uskuda. Mees karjus nii, et naise silmist purskusid pisarad ja minu kõrvad oleksid vajanud klappe: "*Mis hirm! Mis viha! Mul on kõige parem naine maailmas. Tehke ise ka nii palju tööd, kui tema teeb! Halvad inimesed on kõik terved, head peavad haiged olema! Neile veel pannakse halva silt külge ka!*"

Selle mehe suur armastus oma naise vastu oli nii haigettegev, et naine oleks tahtnud parema meelega surnud olla. Aga ta ise oli selle mehe ju enda abikaasaks võtnud ja elu õppetükid õppimata jätnud.

Mees toitus selle ärahirmutatud naise energiast - mida heaga ei antud, seda halvaga võttis. Ta oli enese teadmata vampiir. Kui naine oleks enne osanud vabastada endast hirmu, et *mind ei armastata*, siis oleks ta olnud tugev ja mehe soov võimutseda oleks nende peres olnud olemata. Ta poleks oma armastust lukku pannud ja ta mees

oleks siis olnud tõeliselt tugev. Nüüd oli see mees oma taltsutamatuses ja mõtlematuses ohtlik, aga hinges nõrk ja haavatav. Üks ärritav sõna ja juba ta plahvatas.

Kui see mees oleks näinud kui kergendatult ohkas tema naine ja kui ilusti ta selja sirgeks lõi, kui mees ukse paukudes lahkus! Armastuseks nimetatud tunne oli neile mõlemale väga-väga haiget teinud, sest nad ei osanud ei ennast ega teist mõista, abistamisest rääkimata. Nad tahtsid saada, oskamata anda. Hea, et naises oli säilinud soov andestada, soov armastada.

Kui see mees teaks, kuidas ta oma agressiivsusega tahab varjata oma süütundeid ja hirme ning palju ohtlikumat viha kui see, mis tal suust välja paiskub, siis ta räägiks teist juttu.

Kui abielulahutusest õpetuse saanud inimene oskab näha ka enda vigu, mis teise poole halba provotseerinud on, siis oskab ta loogiliselt hinnata olukorra kõiki külgi. Selline inimene ei vihka abikaasat ja uude abiellu astudes on ta märgatavalt targem. Eelmisi vigu ta enam ei korda.

Kes oma lahutatud abikaasat vihkama jääb, sellel ei saa enne õnne olla, kuni ta oma vigadest aru ei saa. Ta võib kõige rahuarmastavama inimesega abielluda ja temaga kohe tülli minna, sest ta oskab kannatusi fabritseerida. Eneseõigustuseks ütleb ta, et *miks teised siis seda endaga teha lasevad*. Selles on tõetera sees, sest tõesti ei ole vaja lasta endale haiget teha, aga kahjuks on tema ütlemises jälle teisele suunatud süüdistus. Märkamatult koguneb selle inimese viha ja hävitab ta enda ning lapsed.

Tean naist, kellel on eriline oskus muuta kõik mehed, kes temaga oma elusaatuse seovad, alkohoolikuteks. Ta on nagu nõrkade armastusest ilmajäetud meeste tugevuse eriline proovikivi. Meestest tal puudu ei ole, aga enesest lugupidavad mehed teda ei leia. Väliselt on ta väga hea ja lahke naine, jutu järgi lausa ingel, aga ühtki alkohoolikut ta siiani karsklaseks armastanud ei ole. Tema enda hirm, et *mind ei armastata*, on ammu juba vihaks kasvanud ja ta enda hingeliselt nõrgaks teinud. Emast alguse saanud viha on pöördunud meeste armastamise välise petlikkuse näol meeste vastu, et mehi hävitada. Kõigepealt hävineb mehe rahakott, siis mees ise, naise vastupidavus on märgatavalt suurem. Ei naine ega tema mehed ei mõtle nii. Õigem oleks öelda, et nad ei mõtle üldse.

Ämmad ja äiad

Siinkohal peaks rääkima ämmadest ja äiadest.

Nagu juba teate, ema – naine on see, kelle hingeallikas toidab meest ja poega. Ükski mees muidu ei elaks. Kui poeg abiellub, siis valib ta endale naise oma ema järgi ja hindab teda emalt võetud malli järgi. Naine võetakse ema sarnane. Nii on see sel juhul, kui poeg emast saadud õppetunde ära ei õppinud ja edasi õppida tahab. Kui ema on äärmuslikult negatiivne mõne iseloomujoone koha pealt, siis võetakse naine risti vastupidine emale. Aga hinnatakse ema järgi.

Kui ema ei ole armastanud oma meest, kui ta on meessoo halvustaja ja arvustaja, siis on armastusest ilma jäänud ka poeg. Ema rahutus poja abielu pärast on tema enda süütunne poja ees. Kuna ema enda vigu ei näe, sest tal on endal süütunne, siis ta hakkab süüdistama. Nii leiavadki ämmad minias selle süüdlase, kes tema pojale hea ei ole, kes tema poega ei armasta ja tuhat muud põhjust mõistmata, et minia on tema enda noorendatud väljaanne.

Kui minia on nutikas, siis ta aimab selle põhjuse ära, aga kui ta oskab õigesti mõelda, siis ta andestab ämmale, et see ei osanud oma poega nii armastada, et enda süda rahul oleks. Annab endale andeks, et ämma süüdistused endasse on lasknud ja palub oma kehalt andeks, et oma kehale sellega haiget on teinud.

Targal minial on tarvis teada, et kui ta oma meest tõeliselt armastab, siis kõik eelnevad puudujäägid, sealhulgas ämma omad, saavad korvatud. Ühe naise armastus kaalub üles teiste naiste viha. Minia, kes mäletab kasvõi üht ämma head külge ja seda siiralt armastab ning sellepärast ämmast lugu peab, saab läbi ämma omale rahuliku mehe.

Ämma süütunne sellise minia puhul võib muidugi väga hellalt puudutatud saada ja oskamata end mõista, hakkab ämm miniat kadestama, sest minia armastab tema poega nii, et poeg ei näe peale oma naise kedagi. Isegi ema mitte! Armukade inimene ei tunne teiste õnnest rõõmu. Andke talle andeks. Kallis ämm! Laske lahti oma armukadedus, sest see on pahasoovlik viha, mis tõmbab vähki ligi. Tundke rõõmu, et Teie pojal on vedanud – ta on hea naise saanud. Aga naine valitakse ema järgi...

Kui ämm ja minia on tülis ning kuna ämm on poja hing, siis on poeg ju tahtmatult oma naise peale tige. Sellest tuleneb naiste arvamus, et mees

hoiab oma ema poole ja ei hooli naisest. Tegelikult püüab poeg vaistlikult rahustada oma ema, oma hinge, et naisega jälle normaalselt elama saaks hakata. Kuna tavaliselt tahavad mõlemad naised seda meest omada, siis jäävad nad tast mõlemad ilma - mees lahkub rahulikumat paika otsima. Tihti jääbki otsima ja siis on iga järgmine nn. minia ämmale nii võõras, et ei jõua enne tülitsema hakatagi, kui uus minia lagedale ilmub.

Kallid ämmad! Laske vabaks oma süüdistused ja kadetsemised kui Te armastate tõeliselt oma poega - Te hävitate oma poja peret. Kui õpite armastama oma miniat kui tütart, siis olete oma poja õnnelikuks teinud. Aga selleks on vaja muutuda ise, mitte muuta miniat. Ei tohi põhjust ja tagajärge segi ajada.

Andestage vastastikku, kui te mõlemad seda meest tahate tugevamaks, mehelikumaks ja tervemaks teha.

Naine, kes ei armasta oma tuhvlialust meest, suunab tavaliselt oma armastuse pojasse. Poeg on tema jaoks kõik, eriti veel siis, kui ta on ainuke laps peres. Poeg on emale kogu meessugu, kelle armastust ta ei ole tunda saanud. Poja armastus annab emale tiivad. Ja siis ühel päeval selgub ootamatult, et poeg on täiskasvanuks saanud ja ämm näeb tütarlast, kes tema armastuse omale võtab. Kas suudab ta seda taluda? Vaevalt, sest ämm on ammu lakanud olemast ema, ta on sõbratar ja kambajõmm. Isa on suhtlusringist väljas, ka tema ei ole poega meheks õpetanud, sageli on ta poja meelest isegi halb isa - ta ju ei hellita oma kukupaid. Ema, kes ei ole osanud emaks jääda, teeb lapse õnnetuks ja siis süüdistab miniat.

Eriline pähkel on ämmade omavahelised suhted. Mõlemad ämmad on oma laste hinged. Isegi siis, kui ema oma lapsele ühegi kuuldava sõnaga ta ämma ei kritiseeri, aga hinges teda halvustab, on lastel omavaheline suhe juba takistatud. Arusaamatul põhjusel ärritutakse. Stresse koguneb ruttu kriitilise piirini ja siis on ämmal hea öelda: "*Ma ju ütlesin, et ära sellega abiellu! Vaata missugusest kodust ta on.*" Nii on ikka pada katelt tõrvanud.

NÄIDE ELUST.

10-aastasel poisil on paremal ajus pahaloomuline kasvaja. Kiiritus vaheldub keemiaraviga, aga et vanemad ennast oleksid parandama hakanud, seda näha ei ole. Neis on tüdimus ja ükskõiksus. Nad peavad loomulikuks, et meditsiin nende poja terveks ravib. See on ju arstide töö. Ja see arvamus on imestamapanevalt sinisilmne.

Küsin isalt kuidas ta ema oma miniaga läbi saab, sest näen, et kahe naise omavaheline pahatahtlik viha on summeerunud vähiks ja seda katab ning varjab mees - poisi isa, kes ei taha näha tõde. Nii oligi. Isa ütles, et tema ema ja naine saavad väga hästi läbi. Aga poiss oli need vanemad endale ise valinud. Mulle tundus, et ainult mina püüdsin olukorda muuta ja saladuskatet tõsta.

Äiade probleem on tagasihoidlikum, sest tõelistel meestel ei ole kombeks teiste ellu sekkuda. Kahjuks on üha rohkem mehi, kes on emotsioonide tasandile takerdunud. Kuna mehe elu mõte on minemine, siis kui äi oma elu eesmärke ei ole saavutanud, kuigi võib olla väga püüdnud, siis ta hakkab seda eriti rangelt nõudma väimehelt, teadvustamata, et ta tütar on mehe võtnud isa järgi. Oma tütre pärast võib isa oma väimehe vastu armukadedaks muutuda ja ühe väimehe teise järel ära peletada.

Äia ja minia suhetest toon näite.

NÄIDE ELUST.

20 aastat raskelt haige olnud äi võttis kõigi ees oma noore minia põlve peale, hüpitas jõudumööda, kallistas häbenemata ja ütles: "*Küll mul on vedanud! Poeg kinkis minule tütre!*" Minia tänu oli armastus oma äia vastu. Ka temal oli hea oma kahe isaga. Ta kutsus äia isaks ja ämma emaks. Keel ei paindunud neid teisiti kutsuma. Iseenesele teadmata oli ta avastanud võlusõnad, mis olid kui võti suhtlemise salalukule.

Aga äi paranes seletamatul kombel. Tema töökus ja suutlikkus olid imetlusväärsed. Teda toitis nüüd ka minia = naise hingearmastus.

Armastus ja austus ämma vastu said alguse momendil kui ämm miniat elu raskel momendil lohutas: "*Kes teab, mille jaoks see hea oli. Hea, et hullem ei olnud.*" Need sõnad aitasid miniat alati ämmast aru saada. Kellel ei oleks kriise, kus vägisi kipub peale tahtmine teistes süüd leida...

Oma ema riidlemist peetakse normaalseks nähtuseks, aga ämma väikesele märkusele reageeritakse kui ussist nõelatult. Kes eelarvamused endast vabastab, see tunneb end ka ämma ja äiaga koduselt.

Ämma ja väimehe probleemid on samuti mõnevõrra tagasihoidlikumad. Tänapäeva tüüpiline ämm näeb väimehe väärtust esmalt varanduses, siis töökuses. Aga kui esimene konflikt on puhkenud, siis seda vaest õnnetut ämma ei jõua enam keegi ära lohutada. Ämm on naise hing. Ämma viha väimehe vastu on tütre sees isegi siis, kui tütar konfliktist midagi ei tea.

Pingetunne naise ja mehe vahel peegeldab seega mõlema vanemaid. Kes andestab oma stressid vabaks, see ei tõmba endale ei äia ega ämma viha, ei väimehe ega minia viha. Sellel ei ole ka vajadust ennast teiste elu vahele segada. Kes vabaneb omanditundest oma lapse vastu, selle last ei solvata ega alandata. Seega mõlemapoolne enda vigade otsimine ja enda vigadele andestamine teeb kõik heaks.

Ükskõik, millised on suhted kahe põlvkonna vahel, teadke – kui teises näete viga, siis on see oma viga. See, kes teisele peale tungib, on ise viha küüsis. Teist süüdistades tehakse teisele küll halba, aga ise saadakse topelt tagasi. Iga halva parandamine peab algama iseendast, enda halbade mõtete vabastamisest, mitte teise vigade otsimisest.

Nii mõnigi ärritub sellest jutust ja pahvatab: "*Kas ma pean siis rõõmustama, kui teine mind kiusab ja sõimab, taga räägib ning alandab!*" Ei pea rõõmustama. Ainult idioot rõõmustab igas olukorras. Aga andestage oma hirmule ja vihale kiuslike, sõimajate, tagarääkijate ja sihilike halvategijate ees. Andestage vihale, et *kõik ei ole nii, nagu mina tahan*. Teadke, et see on Teie elu õppetund, mille ise olete endale tõmmanud. Kui olete tulnud elama, siis olete tulnud õppima. Võtsite omale abikaasa, siis samaaegselt abiellusite tema vaimu ja hingega – oma äia ja ämmaga.

Eelmisi elusid vaadates on selgunud, et nüüdses elus kannataja on teistele samal viisil kannatusi valmistanud, kui ta praegu ise kannatab. Siis ei õppinud ta targaks, nüüd tuli kannataja poolena õppima. Enda vaim, see *mina ise*, valib need õppetükid. Kui ära õpite, siis saab kannatus kaduda.

NÄIDE ELUST.

Ema on tulnud oma poja järjest süveneva kõhnumise pärast. Poeg on armunud ja kulutab kõik oma aja, jõu ning raha neiu peale, aga abiellumisest ei taha neiu kuuldagi. Tema tahab vaba olla. Tema on ju normaalne tänapäeva inimene! Tema tahab elult võtta kõik, mis võtta annab. Ema toidab poega ja hoolitseb ta rõivaste puhtuse eest, aga midagi öelda ei julge. Poeg on niigi kurnatud.

Kallis ema, Te olete alati pidanud kõige tähtsamaks majanduslikku kindlustatust. Te olete armastanud raha ja ilusaid asju. Ka Teie ei ole armastanud oma meest nii, et mees mehisemaks saaks. Teie mees on Teie jaoks masin, kes Teid kindlustab, aga Te kahetsete, et varakamale mehele ei läinud. Teie poeg on isa elu jätkaja, ta ei oska paremat tahtagi. Naine võetakse ema järgi. Teie poja neiu on Teie enda suurendatud väljaanne. Tänapäeva moe järgi deklareerib ta vabadusevajadust mõistmata, mida see tähendab. Kui Te enda vigadest olete aru saanud, siis pääseb Teie poeg painajast.

Olete unustanud pojaga elust ja inimestest rääkida, sest Teil oli palju tähtsat teha. Kui nüüd puudujääki likvideerida tahaksite, siis oleks sellel süüdistamise maik juures ja Teie poeg enam ei kuulaks – õige õpetamise aeg on möödas. Nüüd peab ta haiget saama, et järeldusi teha oskaks.

Teie hingevalu viitab Teie vigadele. Aidata saate teda sellega, et palute temalt oma hinges andeks, et olete emaõpetused andmata jätnud ja sellega oma poja praegusi raskusi põhjustanud. Andke endale andeks ja paluge oma kehalt andeks, et süütunnetega oma pojale halba olete teinud.

Kui olete siirast südamest andestanud, siis muutub poeg ise või tunnete, et Teil on õigus teda sõnadega õpetada. Siis selline neiu, kes on tulnud siia ellu ainult tarbima või teenuseid oma kehaga kinni maksma, kaob Teie poja elust. Ta teeb seda nii, et kumbki ei kannata, sest Teie poeg on Teie muutumise läbi muutunud, ta ei vaja enam hingepiina. Aga kui poeg Teie juttu ei kuula, siis ei ole Te enda vigu veel parandanud, Teile ainult tundus nii.

Pidage ikka meeles – selline, kui on Teie laps, olete Te ise või olete lapse selliseks painutanud ja nüüd tahate teda uuesti väevõimuga teistsuguseks väänata. Ja ikka oma hetkevajaduse järgi, et oma vead nii teravalt haiget ei teeks. Ja selleks, et maailm Teie peale näpuga ei näitaks.

Mõttetuse mõttest

Elu on liikumine tulevikku. Kui inimene ei oska elada, siis ta jääb oma teel seisma. Kuni inimkond liikus kiirelt materiaalsete rikkuste kasvu teel, võis tahtejõuga end raskustest läbi murda. Tugevam oli see, kes oma füüsilist jõudu suurendas. Emotsionaalsed kunstiinimesed pidasid selles võidujooksus vähem vastu. Aga ajad muutuvad.

Elu teeb järjest tuntavamat kannapööret. Hirm teadmatuse ees jagab inimkonna kahte leeri – need, kes otsivad väljapääsu vaimsusest ja need, kes hävinevad. Enne hävingut toimub pikaajaline vanade heade aegade taganutmine. Ja uute aegade sajatamine.

Pisiasjade pärast virisetakse, suurte asjade pärast vihastatakse. Väikesed virinad kasvavad alati suureks.

Kui naine viriseb, siis takerdub pisiasjade tegemine.

Kui mees viriseb, siis jääb elu seisma.

Praegusel kriisiajal on meeste virisemine eluliselt ohtlik nii mehele endale kui ka tema lastele, kelle vaimuks ta on. Virisemine viib alati mõttetusse. Kui valesti mõtlev inimene satub tupikusse, siis ta hakkab kas mõtetes või sõnades virisema, süüdlasi otsima, käega lööma ja enam pidama ei saa. Kui sajandi keskel oli selline olukord harvaesinev, siis nüüd on see juba massiline. Sellele mõttetuse, apaatia ja depressiooni seisundile on leitud väljendusrikas nimi:

Läbipõlemise sündroom.

See on inimest hingeliselt hävitav viha, et *ma ei ole saavutanud seda, mida olen tahtnud* ehk viha, et *kõik ei ole nii, nagu mina tahan*. See on käegalöömine kõigele.

Eriti masendav on juba lapsena läbipõlenud olla ja ilma elu ilu nägemata surmale elada. Aga ka see on üks elu õppetund. Kes sündimiseks kriisiolukorra valis, see vajas kriitilist õppetundi. Ta valis vanemad, kes talle seda võimaldavad.

Kes tunneb, et mõttetus talle ligi hiilib, see teadku, et on vaja leida **mõttetuse mõte**.

Iga olukord õpetab, äärmused teevad seda eriti valusalt, seega hästi

õpetlikult. Mõttetus oleks nagu täielik tühjusetunne. Kallis inimene, Teie eksitus on suurim võimalikest.

Mõttetus on tulnud Teile õpetama, et mõttetuse näilise mõttelageduse ja väljapääsmatuse taga on varjul suurimad mõtted.

Mõttetus on tulnud Teisse andmaks Teile võimalust avada enda elu suurimad võimalused.

Igal tervikul on kaks otsa. Selle terviku negatiivne ots on mõttetus. Aga Teie nimetate selle takistuse tavataseme mõttetuseks ning istute nagu eesriide taga ja ei oska riiet avada, et leida oma elu suurimate võimalustega lava.

Te leiate ta, kui annate andeks oma mõttetusele, et ta on Teisse tulnud. Paluge temalt andeks, et olete ta oskamatusest mõelda nii suureks kasvatanud, et ta ähvardab Teid hävitada. Te ei ole teadvustanud, et ta tuli Teisse tooma Teie elu suurimat mõtet.

Mõttetus on keerukaim stress, ta ei vasta Teile kohe, ta ei vasta Teile emotsioonide laviiniga, nagu teised stressid, ta on vait, sest ta on ju mõttetus. Paluge kõigest südamest ta käest andeks, et olete teda vangis hoidnud ja siis Te avastate oma mõttetuse sügava mõtte. Mõttetuse taga on tegelikult süütundest alguse saanud rahulolematus, mida ennast alandades ära pole tundnud.

Teie ükskõiksus asendub rõõmuga minna, teha, olla. Te tunnete, et olete vajalik. Teisse tuleb õhin, mis ei sunni enam mõttetult tormama, vaid arukalt mõtlema. Tunnete, et olete vajalik kõigepealt üleüldse st. endale ja läbi enda kõigile. Te võite tunda oma keha piirjoonte kadumist -- nii toimub Kõiksusega kokkusulamine. See on eriline tunne, see on suureks ja väärikaks saamise tunne, see on olemise tunne.

Andke endale andeks, et olete mõttetuse tunde endasse võtnud. Paluge oma kehalt andeks, et olete mõttetuse kuhjamisega tekitanud endale läbipõlemise sündroomi, mis keha jaoks tähendab surma enne, kui elu vajalikud õppetunnid on õpitud. Paluge kehalt andeks, et ei ole mõistnud, et kui keha elab, siis Teid ikka veel armastatakse, aga Te ise ei ole seda mõistnud. Otsige üles, kes Teid armastab, ta on olemas.

Kallis inimene, Te ei ole mõistnud, et kui armastust ei ole, siis ka keha ei ole. Teil ju on keha, ülejäänu on arukusega korraldatav. Teie mõistus - kiusaja - teeb Teie hinge haigeks, blokeerib Teid armastusest, et Te halba heastades väärikaks saaksite.

Mõistus teeb inimkonna haigeks. Mõistusel on kaks otsa -- vaimne ja füüsiline. Nende tasakaal on arukus, elutarkus. Materialism kasvatas füüsilist mõistust maksimaalselt ja tahtis eitada vaimu. Tagajärjeks on mõttetus. Mõttetus on elada rikkuste keskel ja surra mõttetuse kätte.

Kõhn kerjus kõnnib mööda tänavat, käsi pikal ja vihkab luksuslikku villat, mille väravast ta ei saa sisse minna. Priske rikas tuleb oma villast ja kadestab kerjust, kes on vaba. Tema peab oma rikkuse pärast värisema. Kumbki ei oska näha välise halva taga head. Mõlemal on elu õppetunnid õppimata. Kumbki ei ole otsinud oma elu mõtet, nad on otsinud vara. Kerjusel oleks kergem. Tema peab vabanema oma stressidest. Rikkal on raskem. Temal on vaja vabaneda oma rikkuse koormast ja teha seda õigesti.

Universumi üldolemuse seisukohalt ongi vaimuta elu mõttetus, paigalseis ja füüsilise tasandi häving. Ometi ei jää elu seisma, sest igale surmale järgneb taassünd.

Kes mõistab praeguse inimkonna kriisi olemust, see elab edasi. Ta läheb tulevikku, teades, et suurele halvale järgneb alati suur hea. See on elu Jumalik seadus. Kes oma mõttetusest ei suuda vabaneda, see läheb uude galaktikasse läbi surma väravate. Inimkeha on ju surelik, aga enneaegset surma saab igaüks ise vältida.

Kes leiab mõttetuse mõtte, seda füüsiline surm niipea ei ähvarda. Uues galaktikas on inimelu tunduvalt pikem. Seega tasub oma mõttetööd pingutada.

Kes arvab, et siis on vaevad ka tunduvalt suuremad, see eksib. Füüsilisi vaevusi seal enam ei tule, kuna meie füüsiline keha muutub tänu meie arukuse suurenemisele mõtetega juhitavaks. Me hakkame vastavalt vajadusele mateeriat mõtetega muutma.

Aga selleks peab enne, kasutades praegusi võimalusi, targaks saama.

Meeletu ja arutu viha

Olen palju rääkinud vihast, kuidas ta kasvab ja kuidas hävitab. Aga järjest enam tuleb abi saama inimesi, kes vajavad üha sügavamat viha lahtimõtestamist.

Ühtviisi on hämmingus nii hirmude valitsemise all elav inimene, kes end halvaks peab ja arvab, et temas on hirmus palju viha, ent ise ei julge hirmust vihastadagi kui ka see, kes vihkab argust, ka enda argust. Ainult ta ei pea seda vihaks. Ta tahab ju nii ennast kui ka teisi julgeks kasvatada.

"*Ma ei vihka kedagi, aga nemad vihkavad mind,*" ütleb pidev teiste inimeste ellu segaja. Ta teeb seda nii tegudes, sõnades kui mõtetes. Ta ei taha mõista, et juba selles öeldud lauses on sees nii süüdistamine – mis on viha – kui ka tige toon – mis on mitmekordne viha. Eitada võib, aga ega asja sisu sellest ei muutu.

Elu põhjus ja tagajärg on armastus. Kui inimesel on hirm, et *teda ei armastata*, siis armastusenergia voolul on sein ees. Ilma armastuseta elu lakkab. Hirmu suurenedes ebaõnnestumised suurenevad, sest inimene tõmbab oma hirmuga neid ligi. Et elu saaks jätkuda, hakkab kannataja takistuse kõrvaldamise eesmärgil võitlema. Võitlus on alati viha. Inimene lõhub hirmuseina, aga sein aina pakseneb, sest nii ei saa lõhkuda hirmu. Viha vaid suureneb.

Viha on teadvustamata reaktsioon armastuse puudumisele sõltumata sellest, mida see inimene armastuseks peab.

Viha saab alati alguse hirmust, et *mind ei armastata*. Väga paljud eitavad oma hirmu, sest:

– neid on liigselt hellitatud juba lapsepõlvest alates, edasi juba abikaasa poolt. Välise suure heaga on ta oma negatiivsed stressid matnud. See inimene ei mõista, mida ta elus otsib, mida vajab, mis ta pea uimaseks teeb, miks ta pea valutab. Ta on harjunud, et talle kõik korda tehakse. Ta ei mõista, et kui inimene ise ei pea pingutama, siis tema vaim on kui seisja teel ja see teeb rahutuks tuleviku suhtes. Tulevik on kindel neil, kes ise on palju saavutanud, olenemata nende soost. Naine, kes armastab oma meest, ei jää üksi ilmasse.

– neil on nii suur hirm seda hirmu teadvustada, *parem kannatan, kui teadvustan*. Selline hirm on sagedasem meeste puhul. Meeste elu sõltuvus naistest on tundlikud mehed arutult hellaks teinud kõige suhtes, mis puudutab nende naisi. Nad ei suuda rahulikult isegi põhimõttelist üldjuttu kuulata, nad nii kardavad, et keegi nende naise väärtust kahandab. Nende hirmud on ammu kasvanud pidevaks ärritusseisundiks, mida nad keelduvad vihaks nimetamast. *Nemad on nõrgemate kaitsjad ja parem kui keegi nende*

arvamust vanas eas ei hakka muutma. Nad ei mõista, et seda mida nad kardavad, seda tõmbavad endale ligi.

- neil on hirm, et *mind ei armastata*, juba ammu vihaks üle läinud ja õiged tunded matnud. See hirm võis juba tema emal või isal olla nii suur, et kasvas ükskõiksuse varjus armastuse eitamiseks. "*Mul polegi armastust vaja, peaasi, et ma rahulikult elada saan. Peaasi, et töö on tehtud ja inimesed minust lugu peavad,*" ütlevad sellised inimesed uhkelt. Nad on omale saanud samasuguse elukaaslase ja aina saadavad oma tuima elu surma poole, oskamata teadvustada, mida nende elus keha siiski tahab.

Nende inimeste siseolemust avada on väga raske. Nad on äärmuslikud armastuse ärateenijad. *Nad on elus nii palju head teinud, et neid kõik armastavad, sest nad on nii palju head teinud*. Või armastab teda tema abikaasa, sest *ta on talle nii palju head teinud ja teine ei saa teda mitte armastuseta jätta*. Need inimesed ei suuda mõista, et töö ei ole armastus.

Armastus on jõud, millega tööd tehakse. Töö on inimese õppimismoodus.

Armastus on kõik, armastus on Jumal. Töö on ainult töö.

Selline inimene ei saa oma hädadest lahti, enne kui mõistma hakkab. Aga selle asjaga see hea inimene nõus ei ole - selle peab teine ära tegema. Millegipärast see, kellele ta ei ole head teinud. Näiteks mina.

Selline inimene võib tunduda isegi tasakaalukas, aga kes temaga peab päev päeva kõrval koos elama, see saab kurnatud. Oma heaga ta juhib, suunab, määrab, võttes teistelt ära võimaluse olla mina ise. Ülihoolitsevad mees ja naine, kes teineteise tegemistesse pidevalt sekkuvad võivad lühiajaliselt jälgituna küll imearmsad tunduda, aga juba mõnetunniline koosolemine nendega võib teoinimesele olla talumatu. Nad väsitavad iseennast ja teisi. Inimene, kes ükskõik mis ilusa nime all minetab oma soorolli, saab kannatada.

Elus peab teadma, et kõigel on kaks otsa, isegi armastusel.

Pime armastus, ahviarmastus, on heaga hävitamine. Liigne päike kõrvetab, liigne hoolitsus kurnab, liigne tähelepanu väsitab. Liigne tarkus muutub rumaluseks. Meeldiv on ainult see, mida inimene vajab, millel on otstarve ja eesmärk. Ülepingutamine väsitab ja peletab.

Elu võib juhtida inimene, kes oskab mõelda, mitte see, kes kõrgema

kooli *cum laude* on lõpetanud ja kogu elu ainult seda rõhutades elab. Teadusemees või majandusmees, kes ei mõista, et materiaalne elu on vaimse elu üks väike osa, võib pikki aastaid vastutuules võidelda, nimetades end ausaks ja põhimõtteliseks, töökaks ja targaks, aga ühel heal momendil ta jalad ei kõnni enam seda teed, mida materialisti aju sunnib käima. Tee on küll õige, aga vahendid on valed - vihaga eluraskuste vastu võideldes jääb kaotajaks keha. Ei aita seda inimest arstirohud ega skalpell. Elus peab kõike tegema õigesti, ka takistusi ületama ja kui seda ei tee, siis kannatad kõige rohkem ise.

NÄIDE ELUST.

Vastuvõtule tuli mees, kelle eesnääre oli juba lootusetult haige. Urineerimise takistuse pärast otsis ta abi, mida meditsiin ei suutnud enam anda. Püüdsin näha tema haiguse vallandajat, seega seda viimast tilka karikasse. Nägin vanu katkisi ja tolmunud hobuserange. Pilt oli lisaks sümboolsusele nii selge, et tundus ebausutav. Küsisin: *"Mida see Teie jaoks tähendab?"*

Mees läks näost punaseks ja hakkas ägedalt selgitama, et need rangid on juba 20 aastat ta töötoa seinal tolmunud ja iga päev, kui ta tööle läheb, on need teda järjest enam vihastanud, aga ära visata ei ole ta neid raatsinud.

Eesnääre on isaduse organ. Kõik isaks saamise ja isaks olemise probleemid kuhjuvad eesnäärmesse. Isaks saamine toimub suguelu teel. Hirm sugufunktsiooni kaotada maalib meestele kõikvõimalikke piiranguid. Nii toimub ka eesnäärme haigestumine, mis alati laieneb kõrvalasuvatele organitele, mis sümboliseerivad pere alust. Vaagen = pere. Vaagnapõhi = pere alus. Kaasaegsed inimesed peavad selleks materiaalset kindlustatust, varandust. Kes armastust pere aluseks peab, selle vaagnapõhi ei haigestu.

Mees tuli paari nädala pärast uuesti, siis juba heas meeleolus, sest paranemistendents oli imekiire. *"Aga ma tegin kodus puhta töö. Pool varandust viisin prügimäele nii, et kahju ka ei olnud,"* rõõmustas ta, sest oli mõistnud, mida teeb rumal ihnsus.

Unistuste vanemad

Enda probleeme lahti mõtestades ärge unustage, et koosnete oma isast ja emast. Mõlema arusaamad on Teid kujundanud. Teie keha näitab nende mõttelaadi summat. Teie keha haigused näitavad nende halbu külgi, mille heastamiseks Te siia ilma tulite, aga mida Te pole osanud veel oma tarkusega parandada.

Isa on liikumine.

Ema on takistus teel.

Kallid emad ja kallid lapsed!

Niikaua, kuni kestab ekslikku inimese õppimine läbi kannatuste, peabki ema olema takistus teel. Takistus on see, mis sunnib pingutama, teeb meist mõtleva inimese. Ainult ise õigesti takistust ületades saavutatakse tulemus, mis on vaimule igavene väärtus. Mida rohkem Teie ema Teile hingevalu on valmistanud, seda suurema potentsiaalse võimaluse vaimus tõusta on ema Teile enda teadmata andnud. Sellest saavad aru ainult need, kes oma emale on palju andestanud.

Kelle meelest ema ikka see süüdlane ja halb on, see pidagu meeles, et ise oleme sellise ema omale valinud. Ise oleme nii suure eesmärgi oma elus püstitanud, aga nüüd keeldume seda saavutamast.

Igas inimeses elab unistuste ema ja isa. Nad on nii head ja ilusad võrreldes tõeliste vanematega. Nendele oma enesehaletsuse pisaraid valades on kontrast eriti suur, nii suur, et tahaks surra. Soov surra on paljude laste pelgupaik, mis pisaraid eriti välja voolama kisub. Nii aitab keha pisikese inimese hinge kergendada. Näete, siin oli jälle mõiste "hing". Hing on ju ema.

Näen viimasel ajal paljude juba eakate inimeste rõõmu. Nad tulevad mulle ütlema, et peale suuri andestamisi oma emale on nad ootamatult avastanud, et see unistuste ema on nende tõeline ema. "*Seesama, minu ema, ma tunnen, ma ei saa eksida!*" hõiskavad nad ja nende rõõm on siiras. Neile on uus elu alanud.

Lapse armastus ema vastu on suurim armastus ilmas. See laps, kes oma emale andestades on enda hinges selle armastuse ära tundnud, on tundnud suurimat õnne ilmas.

Läbi oma ema tuleb lapsesse Jumal.

Nii väga vajab iga laps omale vanemaid, keda armastada. Mitte kunagi ei ütle ükski laps oma ema või isa kohta nii valusaid sõnu kui ema oma lapse kohta. Põhjuseks on ikka seesama kurja juur – saamine. Vanemad sigitavad lapsi üha enam eesmärgi nimel. Aga lapsed tahavad tulla armastuse pärast. Tänapäeva laps on tulnud ise endale läbi suurte raskuste teed tegema. Kui andestate oma vanematele nende isiklikud ja praegusaja inimkonna vead, siis muutuvad vanemad ja Teie ise ei korda enam samu vigu.

See oma vanemate äratundmisrõõm on minulegi osasaamisrõõm. Tean seda tunnet omast käest. Tegelikult on see iseenda leidmise rõõm. See on hingerahu tasandile jõudmise võimalus.

Kallid inimesed! Me kõik kanname oma hinges oma tõelist ema, ainult me pole iseenda põhiülesannet, mille pärast üldse maailma tulime, täitnud ja seepärast me pole oma ema ära tundnud. Me tulime oma vanemate halba heastama, aga pole seda teinud. Meie ema headus on välise halva all peidus nagu kõik väärtuslik siin ilmas. Otsige ta üles.

Õppige mõistma, mis on hea ja mis on halb. Kust algab hea ja kus lõpeb halb?

Emast tuleb lapse õppetund. Kas laps selle vastu võtab, see on lapse teha. Oskamatus elu head ja halba mõista tekitab mõlemale poolele raskused. Vaatame kahte äärmust.

- **Ema on väliselt halb:** närviline, hirmunud, riiakas, valitsev, joodik, moraalitu, lapsehülgaja jne. Vaimule on ka varane elust lahkumine negatiivsus – ema jättis lapse emata ja õpetuseta. Ema halb on väliselt hästi näha – see on aus halb ja laps saab hõlpsasti seda teha, milleks ta siia ilma tuli.

  Laps tuleb heastama vanemate halba ehk lihtsamalt väljendades – muutuma ema iseloomule vastavalt vastupidiseks. Alateadlikult on inimkond aastatuhandeid nii õppinud – võtnud ema headuse enda tugevuseks ja ema halva endale targaks saamiseks. Sellised inimesed, valdavas enamuses on need mehed, ütlevad vanaduses rõõmsalt: "*Kui minu vanemad ei oleks mulle nii palju kere peale andnud, küll ma oleksin praegu rumal olnud.*" Selline laps on mõistnud, et tema tegu nõudis nahatäit, mis õpetas ja hing vajas armastust, millega see nahatäis anti. Kui laps oma emale andestab, sest mõistab ema halva õpetlikkust, siis on ta

arukus avanenud ja ta hing on rahul.

- **Ema on väliselt hea:** hoolitsev, muretsev, tähelepanelik, kombekas, kannatlik, abivalmis, kõikjale jõudev ja kõike ära tegev nii, et ta lapsel ei ole teha midagi peale isiklike huvide rahuldamise. Selline laps käib nagu mööda kuldset eluteed, mis on sirge ja sile. Mine ja rõõmusta!

Laps võib eduka ja õnnelikuna minna lühemat või pikemat aega, aga varem või hiljem on ta ees esimene kuristik ja ta astub sinna pahaaimamatult, et läbi ränga katsumuse mõista, milleks ta siia ilma üldse tuli. Sünnitakse ju õppima, aga õpitakse läbi halva. Järelikult ei ole ta ema negatiivsuseta sel lihtsal põhjusel, et ta on inimene, kelles on nagu kõigis inimestes 49% halba ja 51% head.

See laps tuli õppima raskeimat varianti, mille puhul tuleb kõigepeal vabastada ema liigse headuse tõde varjav loor. See ülesanne on ületamatu raskus oma ema jumaldavatele lastele.

Küsitakse: "*Miks ma pean oma ema nägema halvas valguses?*" – "*Ei pea, aga kui valgeimast valgeimaks on ema saanud ainult tänu sellele, et isa on musteimast mustem (või on seda teised inimesed), siis võiks Teie enda huvides lihtsalt tõele näkku vaadata, sest Teie isa on Teie vaim, kellest sõltub Teie füüsiline maailm,*" olen olnud sunnitud ütlema. "*Ja peale selle on väliselt äärmuslikult heade emade lastel kõige raskemad haigused. Lapse keha teab tõde ja haigus on selle märguanne.*"

Andestage oma emale tema liigne headus, millega ta varjas oma negatiivsust, tahtes olla parem kui on ja jättis seetõttu Teile vajalike eluraskuste tõe avamata. Andke emadele ja isadele andeks halva varjamine, mille läbi peate seda halba raskemal kombel tundma õppima. Kõik, mida nad on häbenenud rääkida, kartnud rääkida, pole õigeks pidanud rääkida, on ebasündsaks pidanud või ebaintelligentseks arvanud rääkida, on tundnud end rumalana seda õpetama, on Teil raskemad õppetunnid kui need, mille pärast peres alailma tüli oli.

Kui laps kasvõi poole kõrvaga halvast kuuleb, siis ta on õppimisega algust teinud. Seega ema, kes palju räägib ja oma südant puistab, on elama õpetamise suhtes parem kui kannatlik ja delikaatne ema, kes kodurahu nimel vaikides kannatab. Küsite: "*Kust ma tean, mida emale andestada, kui ta seda mu eest varjas?*" Vastan: "*Teil on palju probleeme, millest Teie kodus kunagi ei räägitud, aga Teid see huvitas. Olete selle mitteteadmise pärast nii*

mõnigi kord olnud rumalas olukorras. Elu kõige keerukamad kitsaskohad on ju oskamatusest neid mõista, et nad lahendatud saaksid. Need ongi probleemid, mida vanemad lapsele kasvõi oma vähese tarkusega ei valgustanud."

Emal on palju iseloomujooni. See halb joon, mis on välja näha, saab ruttu läbi väikeste haiguste ära õpitud ja laps muutub selles osas emale risti vastupidiseks, nagu ta on tulnudki muutuma. Aga ema varjatud halba peab laps enne kaua korjama ja nagu pime minema mõistmata, miks ema talle ütleb: "*Kust sa küll selline oled tulnud! Olin mina mis olin, sina oled minust palju halvem.*" Laps näeb ka ise, et emal on õigus ja on õnnetu, et tema on emast tõesti halvem. Ja kui ema seda sageli ette heidab, siis võib laps vihaseks saada ja ema süüdistama hakata. Selliselt koguneb raske haiguse negatiivne energia. Tuleb teada, et niikaua, kuni inimesed ei oska mõttetööd õigesti teha, peabki iga järgmine põlvkond eelmisest negatiivsem olema, et siis kriisi järgselt targemaks ehk paremaks muutuda. Kui nii ema kui laps oma vea parandavad, siis kaob häda ruttu. Kui üks pool end parandab, siis võtab rohkem aega.

Iga laps tuleb õppima erinevaid õppetükke. Ema iseloomuomadused annavad piisavalt palju varieerimisvõimalusi, et ühelgi lapsel elu igavaks ei muutuks.

Parema arusaamise eesmärgil võtame **näiteks kolme erineva ema** paremini nähtavad iseloomujooned - heldus, järeleandmatus ja valelikkus - ning püüame lapse õppetundide omapära mõista. Mis on hea ja mis on halb? Helduse nimetate kindlasti heaks, järeleandmatuse hindamisel hakkate kaaluma tema häid ja halbu külgi, aga valelikkuse nimetate kohe halvaks, sest ei mõista, miks ta valetab.

Esimene ema on nähtavalt helde ja südamlik inimene, seega valdavalt, kui mitte päriselt, on ta hea. Haruharva avaldub temas kummaline ahnus, mis aga on pere hüveks ja seepärast see ei häiri kedagi. Võhivõõrastele on ta küll hoopis teistsugune, aga nendega saadakse elus kokku üksainus kord ja nende hinnang pole seega oluline. Laps on valinud omale selle ema ja õpib tema antud õppetunde. Ema ja pere kurvastuseks hakkavad lapsel ilmnema ahnitsemise tunnused, mis aina kasvavad nii, et tekitavad suuri kannatusi. Miks? Mispärast kasvas nii heal emal nii vääritu ja rahamaias laps, kes kõik muud väärtused raha vastu vahetab?

Vaatame õppetunni olemust, ema nähtamatut poolt, sest nähtamatus määrab tegelikkuse. Vaatame ema iseloomu graafiliselt:

Ema väline külg:	HELDE	**AHNE**
Ema nähtamatu külg:	HELDE	**AHNE**
		Lapse õppetunni suurus

Näete, kui suur on nähtamatuses lapse ahnuse selgeksõppimise õppetund. Ta peab pikka aega ahnuse energiat nähtamatuses koguma enne, kui ahnus nähtavaks muutub ja siis veel seda kannatuste piirini kasvatama. Siis saab ta läbi ahnitsemise kannatuse, millest saab teha järelduse, et ahnitsemine teeb halba. Tavaliselt korratakse ühelaadset õppetundi mitmeid kordi ehk aste astmelt kasvatatakse kannatust, kuni on saavutatud piir. Vaid üksikud vaimud on nii targad, et ühest kõrvetamisest arukaks saavad.

Selle lapse ema nähtavalt suur headus ehk nähtamatult suur halb andis lapsele tarkuse läbi suure haiguse.

Teine ema on nähtavalt järeleandmatu ja riiakas. Ta iseloom põhjustab pidevalt tülisid ja perel on raske seda taluda. Pidevalt on keegi haige, aga paraneb ja läheb jälle oma rada. Aeg-ajalt on ema väga hea ja järeleandlik, eriti kui keegi haigestub. Siis imestatakse, et see polegi nagu minu ema. Laps isegi hakkab tahtma haige olla, et seda headust nautida. See laps saab paljude kiirelt läbipõetud haiguste näol, millest ta ikka ja jälle end jalgele ajab, elu õppetunnid.

Ema väline külg:	JÄRELE-ANDLIK	**JÄRELEANDMATU**
Ema nähtamatu külg:	JÄRELEANDLIK	**JÄRELE-ANDMATU**
		Lapse õppe-tunni suurus

Tema ema nähtavalt suur halb ehk nähtamatult suur hea andis tarkuse läbi väikese haiguse.

Kolmas ema on nähtavalt äärmuslikult valelik. Ta räägib nii, et suu suitseb ja teeb kõike vastupidi vajadusele. Valelikkuse nähtamatu pool - ausus -- võib kõigile, isegi talle endale, tundmatu olla. Ta võib iseennastki

vihata selle pärast, et iga kord, kui ausa jutu rääkimiseks suu lahti teeb, siis tuleb sealt risti vastupidine jutt. Ta ei teadvusta, et vihkab välist klantsi, sest selle taga tunnetab valet ja tema jutt on protest sellisele kahelimängule. Ta oskab vaid võidelda valega, mõistmata, et võitlemine suurendab valelikkust.

Aga laps valis omale selle ema koos tema keeruliste õppetundidega. Laps sündis ja sai kohe selle läbi targaks, sest tema ema äärmuslikult negatiivne iseloomujoon ei vaja enam suurendamist – kriitiline piir on täis. Ema on pool lapsest. Kuigi kõik ütlevad, et see ema on halb, siiski lapsele on ta hea, sest laps oskab halvas tunda head. Ta tunnetab oma ema protesti võltsaususe vastu, mis sunnib olema risti vastupidine, peaasi, et ise oleks aus. Nii tulebki välja, et ema, vihates ebaausust, on muutunud ise demonstratiivselt valelikuks. Laps armastab oma ema. Ja isegi, kui kõik *head* inimesed on tema ema vastu ja lapse sealt *halvast* kodust *heasse* lastekodusse viivad, siis laps põgeneb oma ema juurde tagasi. Lapse jaoks on tema ema hea niikaua, kuni ühiskondlik arvamus seda tunnet maha ei materda.

Vanemateta lastel on elu segane, sest õppetükid on tal mitte need, mida ta tuli õppima. Kui laps leiab kasuvanemad, siis need on väikeste erinevustega samasugused kui tõelised vanemad. Kasuvanematel on vaja mõista, et nad on väliselt samasugused head kui tõelised vanemad on olnud sisemiselt. Kasuvanemad peaksid eriti püüdlikult oma silmale nähtamatut halba heastama ehk seda endast vabastama, sest haiget saanud laps on eriti tundlik. Iga vaim hindab ausust, siirust, tõde. Kasuvanemate ahviarmastust on lapsel raskem taluda kui enda vanemate oma. Tuleb mõista, et täis kõht, puhas riie ja katus pea kohal on head asjad küll, aga vabadus õppida oma elu õppetükke on veel parem. Selleta ei ole elul mõtet.

Ema väline külg:	**VALELIKKUS**
Ema nähtamatu külg:	AUSUS

Selle lapse väliselt äärmuslikult halb ema andis lapsele ilma kannatusteta äärmusliku hea. Kuna äärmused on alati halvad, sest äärmuse energia on igal järgmisel hetkel vastupidiseks pöörduv, siis sellisel lapsel on raske elu. Kui ta valetab, siis teda ei usuta ja kui ta räägib tõtt, siis teda ka ei usuta. Probleem laheneks, kui ühiskondlik arvamus muutuks või inimesed õpiksid mõtlema ja mõistma, et hea ja halb on suhtelised suurused.

Kui Te nüüd arvate, et küll on hea, et äärmuseid on vähe, siis eksite. Praegu on inimkonna kriis, mille puhul hea muutub paremaks ja halb

muutub halvemaks. Kes mõistab, et iseenda meeleparanduse kaudu saab igaüks oma maailma parandada ja seda tegema hakkab, see leiab iseendast tasakaalu. See ongi praeguse aja suurim õpetus ehk kriisi väärtus.

Kokkuvõtlikult võib öelda, et laps on vanemate sarnane, kuid kuna ta tahab õppida ja õpetajaks on halb, siis hakkab ta vanemate negatiivsust suurendama niikaua, kuni saab suure kannatuse, mille läbi mõistab ehk saab targaks. Seepärast on aegadest aega öeldud, et noorus on hukka läinud. Harva on õppetund kahe põlvkonna pikkune. Tavaliselt on ta vähemalt kolme põlvkonna pikkune ehk, kui vanematest antud seeme on lapses hästi juurdunud, siis vilja kannab ta lastelastes. Seega, kallid vanemad ja vanavanemad! Vabastage põhjus endast ja lapsed ning lapselapsed muutuvad. Teistsugune nende muutmine ei anna tulemusi. Selline on juba kord kannatuste rajal käija karm elureegel.

Iga sündmus eluteel jätab märgi. Aga armi jätab ainult haiget saanud koht. Arm on andestamatuse märk. Kes andestab, sellelt kaovad armid. Kui ei kao, siis olete liiga lihtsalt, liiga vähese tööga tahtnud tulemust saada.

Lihtne keeruline viha

Kordame lühidalt stresside toimet:

- Hirm, et *mind ei armastata*, suleb arukuse ja inimene näeb kõike risti vastupidiselt.
- Süütunne teeb inimese nõrgaks, ta vallandab stresside laviini.
- Hirm tõmbab halva ligi.
- Viha hävitab.

Kõik need on iga inimese stressid, ilma nendeta inimest ei eksisteeri. Ainult häid või halbu inimesi Maal ei ole. Täiuslik inimene on tasakaalukas nii väliselt kui seesmiselt. Kõik väliselt väga head on oma halva sissepoole peitu pannud oma ideaalse headuse igatsuse tõttu.

Mis on viha?

Viha on see negatiivne emotsioon, mis hävitab. Vihal on viis tunnust,

mille järgi viha ära tunda:

1. Valu.
2. Palavik.
3. Punetus.
4. Suurenemine.
5. Häving.

Need on meditsiiniliselt klassikalised põletiku tunnused. Kui nad koos esinevad, siis keha teatab inimesele, et tuli on lahti. Et midagi on vaja kiiremas korras parandada, sest tuli on hullem vargast. Kui tuld ei kustutata, siis midagi võib hävineda alatiseks Teie elust.

Need tunnused võivad esineda ühekaupa, mitmekaupa või korraga.

Laste haigused on alati vanemate hingeelu peegelpilt. Kui iga inimene tõmbab kasvades endasse järjest rohkem enda elust pärit stresse, siis väikelaste haigused on puhtalt ainult oma vanemate stressidest.

Valu

Valu on parim informaator, kes hävingu häirekella tiristab.

Valu omapära iseloomustab viha:

Terav valu –	terav viha.	Alles keegi vihastas.
Tuim valu –	tuim viha.	Abituse tunne oma viha realiseerimise pärast.
Puuriv valu –	puuriv viha.	Tahaks kätte maksta, aga ei saa.
Krooniline valu –	kauakestnud viha.	Selle suurenemine või vaibumine näitab viha tõusu ja mõõna.
Äkkvalu –	äkkviha.	
Jne.		

Hirmude tabeli abiga saate oma valu veel täpsemalt lokaliseerida ja õige nimega nimetada.

Peavalu – viha, et mind ei armastata, et minust ei hoolita. Viha, et kõik ei ole nii, nagu mina tahan.

Kõhuvalu – viha, mis on seotud enda või teiste üle valitsemisega. See on süütunnete piirkond. Süüdistamine on viha.

Jalgade valu – viha, mis on seotud töö tegemisega, raha saamise või kulutamisega, ühesõnaga majandusprobleemidega.

Põlvede valu – elus edasiminekut takistav viha.

Üle keha valu – viha kõige vastu, sest miski ei ole nii, nagu mina tahan.

Palavik

Palavik näitab, kui energiliselt püüab keha aidata põletada ehk olematuks muuta inimese negatiivsust, mida inimene oma oskamatusega, oma rumalusega on endasse võtnud.

Kõrge palavik – suur ja äge viha.

Krooniline palavik – vana ja kauakestev viha. (NB! Ärge unustage oma vanemaid!)

Septiline palavik – eriti mürgine viha, mida keha inimese ellujäämise eesmärgil korraga ei saa põletada. Teatavasti inimene ju üldiselt üle 41° ei talu, sureb ära.

Kui inimene külmetas ja enda olukorda külmetamisega halvendas, siis tema stresside massile on külm nagu viimane tilk karikasse. Kui põhjus oleks külmas, siis jääksid külmetamisest kõik haigeks.

See, kes külma kui vastupidavust tõstvat faktorit hindab, see saab külmast karastuse. Kes temas ainult halba näeb, sellel võtab külm nina ära, et ta külma vihata saaks.

Punetus

Punetus näitab, kuidas viha on koondunud väljapurskumiseks. Veresooned on viha mahutamiseks laienenud. Keha teab, et viha peab vabadusse

laskma. Me näeme välist punetust, aga samasugune pais on kõikjal, kuhu viha kuhjub niikaua, kuni mõni veresoon rebeneb.

Tigedalt karjuvad inimesed on vihast punased. Nemad ei oska targa inimese kombel oma viha vabaks lasta, nad valavad selle kellegi peale välja. Kui teine seda vältida ei oska, siis saab ta õppetunni, mis ütleb: "*Lase oma hirm kisakõride ees lahti!*" See, kes ei karda ja ei vihka vihaseid, sellele teise karjumine hinge ei lähe ja haiget ei tee.

Aga vaadake seda, kes karjuja kisa kuulab - ka tema on punane. See on juba ohtlikum olukord. Tema ei lase oma viha vabadusse, tema kogub selle enda sisse ja hävitab iseennast. Kui karjuja andis teada, mis teda vihaseks teeb ja see okas, mis teda torkas, sai välja otsitud, siis vaikiv vihastaja aina kannatab ja kogub endasse.

Loodan, et ka põletikuline punetus on sellega selgeks räägitud. Ka kõikvõimalikud nahahaigused on punetava lööbega. Halvasti paranevad haavad punetavad.

Aga näiteks putuka hammustusest jäänud ja järjest suurenev punetus, mis järjest sagedamini isegi niisuguseks läheb, et kirurgi skalpelli abi ootab. Teadke, et mitte kunagi ei hammusta ükski putukas ega roomaja kedagi, kes ei ole vihane.

NÄIDE MINU ELUST.

Olin ühel päeval marjapõõsast marju noppimas. Lahendamata jäänud pisiprobleem tuli meelde ja süüdlane samuti. Oskan juba elu lahti mõtestada, aga minule on kõrgemad nõudmised. Ega mulle ilmaasjata tarkust pole antud - minu jaoks on suur viga see, mis teisele, kes veel andestamise tarkust ei tunne, väike on.

Mesilane tuli vihase suminaga mind õpetama. Jooksin eest ära, siis läksin tagasi ja hakkasin ikka edasi sama mõtet mõtlema. Seekord ei olnud suminat, vaid terav torge just sinna, kus elab vastav hirm, mis oli lahendamata olukorra pärast vihaseks kasvanud. Momentaalselt teadvustasin ma olukorra, oma vale suhtumise, iseenda oskamatuse seda lahendada ja loomulikult õige lahendamise tee. Palusin kõigilt oma vastavatelt vihadelt andeks, et olin neid endas kasvatanud nii, et mesilane pidi minu pärast oma elu jätma. Palusin andeks ka mesilinnult. Valu kadus sama kiirelt kui oli tekkinud. Ei punetust, ei turset, ei üldreaktsioone mesilase mürgile. See mesilane

oli mulle isegi oma mürgiga head teinud.

Punastamine – see on allasurutud viha nähtavale paiskumine igasuguse ebamugava, häbistava, alandava olukorra puhul.

Päikesekiirgusest tulnud punetus – päike on valgus, mis valgustab armutult Teie olemuse nähtavaks. Kes väikesest päevitamisest ebanormaalselt punetama hakkab, see peab oma vihasid, mida varjul hoiab, vabastama hakkama ja järgmisel aastal pruunistub ta keha ilma vaevata. Aga kes päikese ja praepanni segi ajab, see on enda keha peale vihane ja kõrbeb samuti ära.

Igasugune kuumus toob viha nähtavale.

Suurenemine

Suurenemise ilminguteks on:

1. Turse.
2. Vedeliku kogunemine õõntesse, organitesse.
3. Kudede liigne paksenemine organites, õõntes ja liigestes. Liited.
4. Kasvaja.
5. Vähk.
6. Kivitõbi.
7. Rasvumine.

Sõltumata kohast ja suurenemise astmest suurenemine on suurenemine. Iga liialdamine tekitab suurenemise. Ükskõik missugune ebanormaalne suurenemine on seotud viha kogunemisega.

Väike viha – väike suurenemine.

Suur viha – suur suurenemine.

Salaviha – silmale varjatud suurenemine.

Avalik viha – silmale nähtav suurenemine.

Mida mürgisem viha, seda mürgisem haigus.

Mida pahasoovlikum viha, seda pahasoovlikum haigus.

Mida konkreetsem viha, seda selgepiirilisem haigus.

Mida kangekaelsem viha, seda kõvem on haiguskolle - näiteks kivi.

Kui inimest ärritab kõik, nii isiklik kui üleüldine ja ta ei saa seda lahendatud või ei korralda teised seda ära, siis tekib rasvumine.

Häving

1. Haavad:

- Lõikehaavad.
- Torkehaavad.
- Lömastushaavad.
- Põletushaavad.

Olgu see lõikeheinast, klaasikillust, kööginoast, kirurgi skalpellist või kurjategija terariistast - see on minu viha, mis seda ligi tõmbas.

Marrastustest suurte traumaatiliste lömastusteni -- mida laiem äge viha, seda suurem haav.

Põletav kättemaksuhimuline viha tekitab põletushaavu.

2. Kudede paranemise häired:

- Halvasti paranevad haavad.

  Kui inimene oma õnnetusest järeldust ei teinud, aina tigetseb edasi, siis ta haavad ei parane. Kui laps ei parane, siis vanemate viha ei lase seda teha. Naha haav on sümboolne keha värav inimese viha väljavoolamiseks. Haava eritis iseloomustab viha iseloomu.

  Nahahaigused.

  Naha defektid on avad, mis võimaldavad pidevat viha väljavoolamist. Kui elu on närvilisem, siis avab nahk vihale suurema väljapääsu võimaluse, muidu keha hävineks.

- Troofilised haavandid sõltumata põhihaigusest.
- Seedetrakti haavandtõbi.

3. Luude vigastused:

- Luude purunemised.
- Luude hõrenemine, pehmenemine jm. haiguslikud hävinemised.
- Luude kõverdumised.
- Liigeste nihestused, venitused.

Luu on isa ja meessugu. Luu puruneb ainult äkkvihast. Mida suurem viha, seda suurem purustus. Isa vihad enda, teiste ja ema vastu, ema viha isa vastu, lapse viha isa vastu, vihastamine meessoo peale - see kõik jääb luudesse. Kõik vihad, mida saab taandada vihaks, et *mees ei ole toeks*, et *mees võib vedada alt, reeta*. Kõige paremini murrab luid mehe viha mehe vastu. Mida konkreetsem viha, seda puhtam murd. Killustunud luu on killustunud mõttemaailmaga inimese laialivalguva viha tunnus. Ja ikka kehtib reegel, et kannatavad selle luud, kes vihastab teise peale.

Äkkviha - traumaatiline luu vigastus.

Pikaajaline varjatud viha - luude haiguslik hävinemine - osteoporoos, osteomalaatsia.

NÄIDE ELUST.

Isa on eksinud oma naise juurest teise naise juurde armastust otsima. Naine ei tea, et mees läheb ainult siis, kui oma naise armastus teda ei toida. Vale tuleb välja ja on häbistav mõlemale. Häbi, mille tõttu seda kunagi kellelegi ei räägita, kasvab naise hinges pidevaks luuravaks ja põlastavaks vihaks mehe vastu, vaatamata mehe alandlikule süü tunnistamisele, mis mehe küüru vajutab. Välise vaoshoituse ja teistele näha oleva ilusa elu varjus on andestamatus.

Nende vanemate laps saab endale hulgiliigeste deformeeruva polüartriidi järjest süveneva luukoe hävinemisega. Laps sellist varjatud fakti ei oska teada. Vanemate omavahelised suhted olid väliselt eeskujulikud. Oma lapsegi kasvatasid nad eeskujulikuks, aga lapse keha valet ei talu ja toob tõe nähtavale.

Enne, kui laps oma emale tema hävitavat viha isa vastu ei andesta, ta luud ei saa paraneda. Mitteteadmine, tahtmatus oma vanemate eksimusi päevavalgele tuua või nende eksimuste eitamine olukorda ei paranda. Delikaatne viisakas kannatamine ei jää kunagi

ainult selle inimese isiklikuks asjaks. Esiteks - inimene, omades lapsi, on oma lastele ja lastelastele tervise tagaja. Teiseks - vananedes jääb selline inimene teistele aidata ja teeb teiste, kõige sagedamini oma laste elu raskeks ise aina hea inimese abitut naeratust naeratades.

Räägin inimestele nii delikaatselt kui vähegi saab, et inimene oma hädade põhjusena mitte ainult oma vanemaid ei näeks, vaid et ta ise samade vigade jätkaja on, aga mul ei ole õigust neid oma vigu tunnistama sundida. Mõne inimese tahtmatus tunnistada on nii suur, et ta ei saa oma mõttemaailma parandada juba üksi sellepärast, et siis üks inimene saaks ikkagi öelda, et ta on mõelnud siiski valesti. See üks olen mina. Aga kui ta ei parane, siis järelikult ei olnud haiguse põhjuseks see häbiväärne fakt.

Mehe viha naise vastu toimib mehe füüsilise jõu kaudu. Mehe hingejõud on väeti.

Kui isa on viha endassekoguja ja selle aegajalt plahvatuslikult väljapaiskaja, siis laps kukub ja murrab oma luid.

Vanade inimeste luumurrud tulenevad vanematelt saadud foonile oma elu jooksul lisandunud viha kuhjumisest. Ja ikka viha meessoo pärast ja vastu.

Kõik traumad, ka autoavariid jms. on eranditult vihast. Kes vihasena auto rooli istub, see on juba potentsiaalne avariitekitaja. Kes perekonna lahkarvamuste klaarimise kohaks valib aja otstarbeka ärakasutamise eesmärgil autosõidu, sellele võib see sõit viimaseks jääda.

Kui olete sunnitud istuma autosse või bussi, aga märkate, et juht on vihane, siis andke talle andeks ja saatke talle võlujõudu, mis kõik halva heaks teeb - oma inimliku südame armastust. Te võite kindel olla, et jõuate õnnelikult sihtpunkti.

Kelles viha ei ole, see autoavariis kannatada ei saa.

Kes enne oma mõttemaailma parandama ei ole hakanud, aga koheselt peale avariid oma vigadele mõtlema hakkab ja oma kehalt oma vead andeks palub, selle keha paraneb imekombel ruttu. Isegi nihkunud luud või luukillud liiguvad aeglaselt oma kohale. Verevalumid imenduvad üllatavalt kiiresti, haavad paranevad hästi. Aga kui avariis kannatanu ja tema lähedased, eriti vanemad, süüdlast teistes otsivad ja kättemaksu hauvad, siis venib paranemine pikaks ja jääknähud võivad jääda kogu eluks. Kõik, mis

ühe täiskasvanud inimesega juhtub, on ikkagi kõigepealt tema enda viga. Tema keha ootab tema õiget arusaamist.

Kui avariis kannatanu on teadvuseta ja ei saa mõelda, siis on tema lähedaste aeg oma armastuse jõud kalli inimese hüvanguks koondada. Armastage, ärge otsige süüdlasi. Hoolitsege, ärge muretsege. Rõõmustage kasvõi ainult sellest, et ta on veel elus ja Teie saate ta oma armastusega täisväärtuslikule elule tagasi võita. Ülejäänu jätke arstide teha ja ärge segage neid selles, nad tunnevad oma tööd. Ja pidage meeles, haige vajab vaikust ja üksiolemise aega, et mõte töötada saaks. Teie pisarad röövivad tema paranemise väe.

NÄIDE ELUST.

Mõni aeg tagasi toimus paaripäevase vahega kaks avariid. Mõlemas autos istus minu patsient. Esimeses autos istusid isa, ema, poeg ja tütar. Isal olid näokolju ja ülakeha luude hulgimurrud ja pehmete kudede haavad. Tütrel olid näol suured haavad. Emal vaagnaluude murd. Pojal oli süütunne, et temal polnud kriimustustki. Tema oli hea õpilane olnud.

Teises avariis osalesid ema ja kaks tütart. Terased tüdrukud olid andestamise ära õppinud, nende hirm libeda tee pärast oli vabaks lastud. Vihad samuti. Emal oli lülisamba V rinnalüli murd, tütardel mõned pisikesed sinised laigud.

Mõlema pere emasid olin eelnevalt keelitanud endaga tegelema, et laps rutem terveneks. Mõlemad emad eitasid stresse. Ei saa märkimata jätta, et mõlemad olid haritlaste pered.

4. Eritised:

- Pisarad.
- Higi.
- Sülg.
- Tatt.
- Röga.
- Okse.
- Mäda.

- Voolus.
- Veri.
- Uriin.
- Roe.

Eritised, kui nad juba on tekkinud, peavad oma loomulikke teid pidi kehast väljuma. Kui nad ei tule või ei tule nii massiivselt, kui viha väljutamiseks vaja on, siis jääb keha haigeks.

Mõelge iga eritise peale, tunnetage missugust emotsiooni ta Teis esile kutsub ja Te mõistate teda esilekutsuva viha eripära.

Mida värskem ja verisem viha, seda verisem eritis.

Mida kauem kestnud ja rohkem settinud viha, seda puhtam eritis – **pisar**. Kurbuse viha pisar tuleb sellest, et inimene ei saa elult seda, mida ta tahab. Tahetakse asju ja tahetakse inimesi ning mida kõike veel ei taheta. Tahetakse terve olla, aga ei taheta tunnistada, et tervis on enda teha.

Äärmuslik on tahta, et surnu üles ärkaks. Aga sellise sooviga, õigemini nõudmisega, on minu juurde tuldud, sest mina kui arst olin nõudja jaoks kohustatud teiste arstide vea, mis ei olnudki viga, parandama. See nõudja ei olnud, muide, tavamõistes sugugi rumal inimene.

Sureb see, kelle vaim otsib äärmuslikku hingerahu, mida ta elavana ei saanud. Taganutetav inimene ei saa surres ka rahu. Aga kui taganutmise taga on varjul tahtmatus lahkunu tööd ja kohustusi jätkata, siis on nutjal tõesti raske. Enne oli tal ju see, kes kõik ära tegi.

Oskamatus nutta ja tahtmatus nutta on tõsised stressid, mis vajavad vabastamist. Kui inimeses ei ole veel oskust õigete mõtetega oma elu juhtida, siis peab tal olema võimalus kuhjunud viha pisaratena väljutada. Vastasel juhul kogunevad tema pisarad keha kudedesse ja õõntesse vedelike kogumitena.

Higi on pisara sarnane ja toob kehast välja kõige massilisemalt väga erinevat viha. Higi lõhna järgi võib inimese iseloomu ära tunda. Higivastaseid vahendeid ei tohiks üldse kasutada. Viha peaks hoopis vabastama, siis higi ei eritugi. Aga kuna pole täiesti ilma vihata inimest, siis täielikult ilma higita inimest pole samuti. Tasakaal on normaalsus.

Sülg näitab, kuidas inimene oma eesmärke saavutab. Kes õigesti mõtleb ja ise teeb, see saab hea tulemuse. Üheltpoolt vastumeelsus tegemise

ees ent teiseltpoolt tahtmine saada ning kui seda hinnatakse sundolukorraks, siis ahelreaktsioonina saadakse negatiivsed tulemused.

Hirm eluliste ettevõtmiste ees teeb suu kuivaks ja paneb maigutama nagu kala kuival. Isegi rääkida on raske. Aga kui inimene tahab ajast ette jõudes oma probleemidest lahti saada, siis võib, vastavalt tema ebaloogilisele kiirustamisele, ebanormaalselt palju sülge erituda nii, et voolab suust välja. Sülje erituse kiirus ja inimese ebaloogiline tahtmine on omavahel vastavuses. Aga et vahetevahel tahtmised, saamised, tegemised ja olemised niisuguse pahameele tekitavad, et sülitama võtab, seda on kogenud igaüks.

Tatt on solvumise viha. Inimene, kes püüab hea olla ja head teha, aga kelle tegemistes keegi ikka mingi puudujäägi leiab, solvub kui sellest teada saab. Kes nähtavalt solvatuna ringi käib, et solvaja märkaks, mis ta tegi, selle solvumine on eritisena ninast näha. Aga kes uhkelt oma solvumist tahab varjata, sest tahab end solvajast paremaks pidada või tahab, et teda paremaks peetaks, selle tatt läheb põskkoobastesse varjule ja tekitab põskkoobaste põletiku.

Kui solvumine ja tahtmine seda varjata juba igasuguse inimliku loogilisuse piirid ületab, siis tekib otsmikukoopa põletik, mis näitab, et inimlik rumalus ohustab mõistust. Lastel on nina kõrvalkoopad väljaarenemata. Kui last ei mõisteta, kui tema muresid ei kuulata ära, kui laps oma kurbusepisaraid peab pidevalt alla neelama, siis tekivad tal adenoidid. Neid võib eemaldada, aga nad kasvavad uuesti.

Pidev solvumisaldis olek tekitab kroonilise nohu, mille kõige häirivam osa on turse, mis eriti pikali heites kohe avaldub. Inimene, kelle nina ja silmade vahe on raske tursest, ei saa mõelda, sest tema energiakanalid on kinni. Juhm ja nüri tunne peas teevad õppimise ja üldarengu vaevaliseks.

Aevastamine on keha püüd solvumisi kehast järsult välja paisata. Samasugused ettearvamatused on Teie solvumised. Aevastavad nn. lühikese vihaga inimesed. Pikk viha tõmbab endale ligi pika haiguse. Ärge kunagi hoidke viisakusest aevastust tagasi. Kui solvumisenergia tahab välja paiskuda, siis laske tal seda teha. Vastasel juhul saate nohu.

Röga on viha hädaldamise ja hädaldajate ning nendega seotud eluprobleemide vastu. See on ka viha süüdistamise ja süüdistajate vastu, seega ka enda, kui süüdistaja, vastu. Paljudel on krooniline rögaeritus niikaua, kuni tavamiljööst välja ei saa. Tervisevetele sõitmine on alati aidanud, aga koju tagasi tulles vallandub rögaeritus uuesti, sest inimene ei saanud aru, millest

ta haigus oli tekkinud.

Okse on tülgastuse viha, viha võimutsemise vastu, sageli iseenda võimutsemise vastu. Okse on tülgastus elu vastu. Kui inimene tunneb, et ta oma tupikust välja ei saa, et ta ahistavast olukorrast üle ei ole, kuna tal ei ole ei jõudu ega võimalusi oma tahtmist saada, siis ta hakkab oksele. Ta öögib välja selle maailma öökimaajava solgi, olgu see siis toit või vaimselt vastuvõetamatu olukord. Vanade aegade taganutmine ja tagasitahtmine, protest millegi vastu, tahtmatus edasi minna - nende taga on hirm tuleviku ees, mis tekitab mao krampliku kokkutõmbe, mis mao sisu tagasi paiskab. On inimesi, kes kuidagi oksendada ei saa, isegi kui see vajalik oleks. Need on allaandmatud edasiminejad, kellele tulevik on elu.

Mäda on abituse ja võimetuse ehk alandatu viha. Kui hingelt, vaimult või kehalt väike inimene tunneb enda abitust ja võimetust olukorda lahendada või enda kasuks lahendada, siis tema viha on ettearvamatu. Mäda on nagu tasumise soovis ajapikku kogunenud tigeduse kogumik allaandmise vihast kuni tahteni kõik hävitada, ka need, kes asjasse üldse ei puutu. Seepärast on teise alandamine alandajale, aga ka alandamise kaasaaitajale ohtlik, olgu ta või osavõtmatult mööduja.

Nii kogunevad ka rahvaste- ja riikidevaheline vaen, mis võib sajandeid hõõguda kui tuli tuha all, enne kui lahvatab. Aga ka naissoo sajandeid kestnud alandatus, naiste teisejärguliseks pidamine ja nende ärakasutamine (sest maailmas kehtib ikka veel suurema ja tugevama õigus) võib ettearvamatu ja arutu vihana ükskõik mis olukorras lõkkele lüüa.

Mäda on vaenulik viha, mis tuleneb rahulolematusest elu vastu üldse. Inimene, kellele ei meeldi ei hea ega halb, aga kes ometi peab elama ja suu kinni hoidma ning kellel ei ole mingit selgust ega arusaamist, mida edasi teha, sellel võib pidevalt üks paise alles paraneda kui teine juba kerkib. Väike viha - väike paise, suur viha - suur paise. Samasugune on tema iseloom - üks väike vaenlane või halb olukord alles kadus silmapiirilt kui suurem ilmub juba nähtavale. Arulage vaenulikkus elu vastu, mis hea olla tahtmise tõttu välja ei pääse, murrab mädana pinnale. Ka näo mädavistrikud on pidevalt korduva alandatu viha kuhjamine. Vistrik ise juba kutsub esile järgmise alanduse, isegi kui keegi teine seda tähelegi ei pane.

Voolusega erituvad suguelunditest sugueluga seotud kibestumised. Sõltumata meditsiinilisest diagnoosist, ükskõik missugune mikroob suguelundite haigestumise tekitab, põhjuseks on seksuaalne rahulolematus ja kibestumised. Kõik kroonilised ravimitele mittealluvad genitaalinfektsioonid

kaovad sugueluga seotud vihade vabanemisega ja raviefekt on kergelt laboratoorselt diagnoositav. Mida rohkem süüdistate partnerit oma haiguses, seda halvemini paraneb enda haigus, sest Te olete oma mõtetega lihtsalt provokaator, kes tahtis selle elu õppetunni sellisel kombel ära õppida. Kes ei oska teisele kannatusi välja mõelda, see ei saa ka sugunakkuste kaudu kannatada.

Seksuaaleluga seotud viha iseärasus määrab sugunakkuse iseärasuse:

- trihhomonoos - kergemeelse meeleheite viha,
- gonorröa - alandatu raskemeelne viha,
- klamüdioos - võimukuse viha,
- süüfilis - elu ees vastutustunde kadumise viha.

Veri on sümboolselt võitlemise viha, kättemaksuhimuline viha. Kui lõikate noaga sõrme või juhtub muu verine trauma, siis Teie kättemaksuhimu otsib väljapääsu, et Te hullemat ei teeks. Ta teab, et nii verejanuline Te ei ole kui mõttes mõtlete. Aga et hetke ootamatuses mitte vallanduda ja seeläbi hullemat kurja - teisele inimesele teenimatult haiget mitte teha, siis ta voolab sel kombel välja.

Naiste menses on looduse kingitus naisele aitamaks teda igakuuliselt oma vihastamistest puhastuda. Emakas on seksuaaltšakra organ ja kogub endasse seksuaalprobleeme, mida inimene kuidagi majandusest eraldi hoida ei oska. Kui naise rahulolematus mehega kasvab selliseks, et naine hakkab kättemaksuhimus enda meest teisega võrreldes mehele kõige hullemat karistust välja mõtlema ja selleks on teise mehega voodisseminek, siis ta vererohke menses rikub patumõtte ära. Kuhu sa vaenekene ikka lähed, kui verd jookseb... Selliselt aidatakse naisi, kellele truudus ei ole juhuse puudus vaid pühadus. Aga need, kelle jaoks truudus ja seksualmoraal on rumalus, saavad rängema õppetunni. Mida suurem on mensese vereeritus, seda rohkem on kogunenud stresse. Mensese-eelne närvilisus voolab koos verega välja. Mida närvilisem on ema, seda vererohkem võib olla tema tütre menses juba menseste algusest peale. Aga äärmuslikult enese sisse peidetud seksuaalprobleemid tekitavad amenorröa - menseste ärajäämise.

Mida haisvam on eritis, seda haisvam on viha. Ka **uriin** ja **roe** on viha väljatoojad. Mida vanemaks ja tigedamaks saab inimene, seda saastarikkam ning haisvam on uriin ja roe. Mida tumedam on roe, seda enam eritub temaga sappi. Sapipõide koguneb kõige labasem viha. Kui inimene tahab vihast vabaneda ja kui ta ei häbene end vihasena näidata, siis ta roe on tume. Kui inimene tahab näida intelligentne ja oma viha maksimaalselt enda sisse

kontsentreerib, siis tuleb kehale appi kollatõbi, et viha ikkagi väljutada. Nii püüab keha aidata inimesel ellu jääda. Et inimene ei taha normaalsel viisil vihast loobuda, seda näitab ta hele roe ja ebanormaalselt tume uriin ning sapipigmentidest kollaseks muutunud nahk.

Uriiniga erituvad tundeelu kibestumised. Kui inimene ei suuda enam süüdistamisi taluda, siis muutub uriin happeliseks. Aga kui uriiniga hakkab erituma valke, siis on avanenud juba kehale suurem ventiil, mille kaudu süütundeid ja süüdistamisi välja nõrutada. See näitab, et keha on jõudnud füüsilisse kriisi. Inimese elukibestumised on kuhjunud eluohtlikuks. Valk on keha põhiline ehitusmaterjal. Valk on süütunde energeetika sünonüüm. Kui süütunded on kasvanud kriitiliseks, siis keha hävineb kohe kiiresti või kaudselt läbi valkude asendumise rasvkoega.

Roojaga erituvad tahteelu kibestumised. Inimene, kes on end üle pingutanud, endast eesmärgi nimel viimse andnud, aga tema vihane eluvõitlus talle soovitud tulemust ei too, siis tema roe on haigusele iseloomulikku mürgisust täis ja see teeb ka sigmasoole ja pärasoole haigeks. Kui ta oma pettumistes nii vihastab, et endisest heldest liigkasuvõtjaks koonerdajaks muutub, siis jääb kõik kibestumiste mürk kehasse ja võib tekitada jämesoole või pärasoole vähi.

Kui inimene loodab ehk nõuab oma kehalt liiga palju, siis keha püüab teda vastavalt mõttelaadile ka liiga palju aidata. Tulemuseks on uriini ja rooja pidamatus. Lastel on see vanemate probleem. Ema hirm mehe pärast on lapse hirm isa pärast ja hirmust blokeerunud neerud saavad vabaneda ning oma tööd teha une ajal, mistõttu lapsel tekib öine voodimärgamine. Aga kui lapsel on hirm isa vastu, sest isa on liiga karm või lausa tige, siis lapsel tekib juba päevane uriini pidamatus. Alguses isaga seotud hirm hiljem süveneb ja võib tekkida ka pärasoole pidamatus. Nii vabaneb alandlikku inimesesse kogunenud viha.

5. **Ärajäämanähud:**

- Silmad on, aga ei näe.
- Kõrvad on, aga ei kuule.
- Pea on, aga mõistust on vähe.
- Häälepaelad on, aga ei räägi.
- Suguelundid on, aga ei suguta ega sigita.
- Käed-jalad on, aga ei liigu.

- Organid on, aga ei tee oma õiget tööd.
- Peanahk on, aga juukseid ei ole.
- Jne.

Kiilaspäisusest. Üldiselt peetakse kiilaspäiseid mehi tarkadeks. Hirm ja pettumused, et *mind ei armastata*, hävitavad juuksekasvu nii naistel kui meestel. Äge kiilaspäisus tekib hingelise kriisi järgselt. Võitlejatüüpi inimesed ilma armastuseta elu edasi viia ei saa, aga tahavad. Elu edasiviimise eesmärgil on kiilaspäine alateadlikult otsinud kontakti kõrgemate jõududega ja selle ka leidnud. Nende vaim on rohkem avatud kui hea juuksekasvuga inimesel. Nii et pole halba ilma heata.

Tänapäeva mood on lühikesi siilisoenguid või päris juusteta päid hakanud soosima, sest me otsime igaüks alateadlikult kontakti Jumalaga ja üks lähenemismoodus on selline.

Teate kindlasti ka kiirituse või mõne mürgistusseisundi järgi tekkinud kiilaspäisust. Pange end nüüd enda keha olukorda ja püüdke tunda mida keha pidi tundma, kui teda teadlikult kahjustati selle asemel, et märguandest õppust võtta. Loomulikult ta tunneb, et teda ei armastata, et teda vihatakse, aga ta püüab edasi õpetada. Need, kes seda on mõistnud, on kiilaspäisusest vabanenud.

Kui keha liikumisvõime mõne haiguse tõttu väheneb, siis see tähendab, et keha juhib tähelepanu sellele, et selle inimese viha on muutumas ühiskonnaohtlikuks. Keha annab meeleparanduse võimaluse. Vastasel juhul murraks viha välja ja inimene teeks kuritöö. Aga vaim teab, et selles elus pole kurjategijaks olemise õppetund vajalik.

6. Kõhnumine, kõhetumine, kuivamine, kärbumine.

Inimene kuivab kokku, öeldakse. See tähendab hävingut. Esialgu silmale nähtamatult võivad kärbuda kõik organid. Näiteks maksa tsirroosi puhul maks. See on alati pikaajalise kahjustuse tagajärg, mille hoiatavatest märkidest inimene ei ole enne järeldust teinud. Midagi ei juhtu juhuslikult või ootamatult. Meie keha juhib tähelepanu olukorrale nii silmatorkavalt, et möödavaatamine ei tule kõne allagi.

Meditsiiniliselt on maksa tsirroos kas alkohoolne või keemiline kahjustus. Mõni mees on rohkem õnnetu diagnoosist kui haigusest, sest need on ainult mõned pitsid viina, mis tema teistega võrreldes oma elu jooksul ära

on joonud ja selline diagnoos tundub talle ülekohtune. See mees on oma kinnise iseloomu ohver. Ta on oma eluvõitluse vihad enda sisse nii tihedaks ja hävitavaks kogunud, et maks kärbub. Tema on oma vaikiva viha ja halvustava suhtumisega vihaste vastu oma meelest võib-olla ainult protestinud, kuid tegelikult on kokku kogunud suurema viha kui nii mõnigi riiukukk.

Maks on viha ja raevu keskus.

Esimesena annab märku inimese nahk. Nahk on hingeelu varjaja.

Nahk on inimese hingeelu geograafiline kaart.

Naha pigment on temperament.

Rasvkude on viha ladu.

Sügelemine annab märku energia liikumise muutustest.

Tuletage praegu meelde, mis mõte Teil seda lugedes tuli. Oli see enda olemuse teadvustamine? Kui oli hoopis ahastus parfümeeriatoodetele kulutatud raha pärast, siis vabastage oma ahastus. Inimkonna õppetunnid käivad ikka läbi rahakoti.

Kuiv nahk - inimene ei taha oma viha välja näidata. Mida kuivem on nahk, seda enam on varjatud viha. Üks sagedamini esinev ketendus on peanaha kõõm. Kõõm on tahtmine vabaneda vihastavast arulagedusest.

Kuiva naha ketendamine - vajadus, kärsitus ja kiirustamine, et oma vihast vabaneda, aga ei oska.

Kuiva naha punetus - viha on muutunud plahvatusohtlikuks.

Kuiva naha laiguline ketendus ja punetus on iseloomulik psoriaasile. Psoriaas on hingeline masohhism - kangelaslik hingeline kannatlikkus, mille ulatuse üle inimene ise õnnelik on.

Rasvane nahk - see inimene ei häbene oma viha välja valamast. Rasvane nahk püsib kauem noorem, sest inimene laseb viha enda vangistusest lahti, väljavoolav rasv tänab keha selle eest. Noortele on andestamine omasem kui vanadele.

Mida rasvasem on nahk, seda enam on see inimene halva väljaütleja, kes oma vihaga head teeb.

Aga see, kes vihastades oma viha üles kütab, valib kellele oma viha välja valada, kellele mitte ja oma veast järeldust ei tee, sellel hakkavad

sissekogunenud vihad koldeid moodustamama. Mädavistrikud näitavad, et inimesel on juba konkreetsem viha või vihavaenlane, aga seda viha hoiab ta eneses. Iga õiges kohas ja õigel eesmärgil väljavalatud viha toidab nahka rasuga.

Normaalne nahk - tasakaalus inimene.

Pigment on elu vürts, temperament. Kes oma temperamenti alla surub, selle väljanäitamist inetuks ja ebaintelligentseks peab, on valge nahaga. Aga kui selline vaoshoitus hakkab ärritama, sest teisel, kes ei ole sugugi nii kombekas kui mina, hästi läheb, siis murrab pigment just selle koha pealt väikese vulkaanina - pigmentlaiguna - välja, kus probleem pesitseb. Ega valgenahalistel pigment olematu ole, ta lihtsalt on ära peidetud.

Pigmentlaigud - tunnustuse puudus, eneseteostuse puudus, haiget saanud eneseväärikus. Kaasasündinud nn. sünnimärgid on ema samasugused stressid. Elupidiselt juurdetulnud suuremad või väiksemad pigmentlaigud on endas suurenenud vastavad stressid.

Depigmentlaigud - teadvustamata süütunne, mille tõttu keelatakse endale eneseteostus, mida väga vajatakse ja mille peaks kindlasti ära tegema. Ennast surutakse alla teiste inimeste arvamust kartes. Sageli on depigmentlaigud eelmiste elude karmavõla märk.

Punaselaiguline nahk - tekib erutuse puhul ja näitab, et hirm ja viha võitlevad teineteisega.

Andestamise raskest tööst

Minult küsitakse: "*Miks sa teed nii rasket tööd?*"

Minu jaoks ei ole see raske, see on minu elu mõte, sest seeläbi näen ma seda, mida ainult läbi andestamise on võimalik näha. Minule on raske näha kui raskeks tööks peetakse andestamist. Raske on vaadata, kuidas inimkond kangekaelselt oma huku poole tüürib, sest ei taha elu mõista. Inimene keeldub oma vigu tunnistamast ja see ta hävitab.

Mida rohkem vabastab inimene oma stresse, seda rohkem näeb ta maailma, inimeste ja enda tõelist palet nende alasti tões. See ei tarvitse olla ilus, aga andestaja saab vaadata seda rahulikult, sest temasse tuleb seesmine

tasakaal. Ta vaatab ja teab, kuidas neid inimesi aidata saab. Ta aitab, kui abi vastu võetakse ja ei aita, kui seda ei soovita. Emotsioone seejuures ei teki. Ta ei tunne ei kurbust ega rõõmu, ei viha ega armastust.

Ta tunneb ja näeb kõike olemises. Olemine on emotsioonitu.

Ta on ise oma olemises. See on hingerahu. See inimene on justkui ilma midagi juurde õppimata saanud targemaks. Ta teab, mida teha. Tema vaimu vabanedes avaneb talle Kõiksuse tarkus.

Esimene kord sellisele tasandile jõudes võib ehmuda - see on niisugune harjumatu tühjusetunne, et peletab. See tunne võib kaduda kohe, aga ka püsida, kui mõistus hulluksminemisega hirmutama ei hakka.

Mõni aeg hiljem tekib uuesti vajadus lihtsalt olla, laskmata end millestki maailmas häirida. See tunne on nullseisu apaatiast ja igapäevasest suhtelise tasakaalu rahust erinev.

Nullseis on väljapääsmatus.

Hingerahu tunne on avaliolek kõigele.

Mida rohkem inimesi selle tundeni vabaneb, seda kiiremini saab maailm heaks.

Igaüks jõuab selleni erinevalt. Paljud tunnevad enda sisemist rebenemist ja ehmuvad, sest ei mõista olukorda. Keha nagu rebeneks tükkideks ja kokku seda panna ei osata. See on vanade arusaamade purunemine, mida ei olegi enam uuesti kokku vaja panna. Laske lahti hirm selle tunde ees ja kahtlused millegi hullema suhtes. See on hingepiin. Sel ajal on vaja korrastada oma suhteid oma emaga, et endal kõik valutumalt sujuks.

Inimese elutee läheb tulevikku. Inimeseks olemine on valiku tegemine.

On küsitud: "*Mis see sulle annab? Kõiki ikka terveks teha ei saa.*"

Olen vastanud: "*Vähemalt suren targemana.*"

Oluline ei ole selgeltnägemine. Oluline on siiralt oma elu elada ja väärikalt uinuda, sest me oleme teinud häid tegusid. Iga uus päev, nagu iga uus elugi, saab siis mulle näidata oma tõelist ilu, saab mulle anda parima, mida mina vajan. Tähtis on leida oma elu mõte.

Kelles ei ole hingerahu, see võib kõige paremale asjale reageerida halvasti. Näiteks kui ülistatakse, siis võib õnnest särada, aga võib ka rahulikult imestada: "*Mis erilist siin on?*" Võib vihastada, sest kiidetav teab

ise paremini, kui vähe ta saavutus väärt oli. Tark inimene vaatab kiitjat rahulikult ja teab: "*See on sinu meelest kiitmist väärt, aga mina lähen edasi.*" Tark vaatab ka kritiseerijat rahuga: "*See on sinu meelest vale, aga küllap sa õpid. Aga mind õpetasid sa pisiasjadele, mis mulle enne tähtsusetud tundusid, tähelepanu pöörama. Aitäh! Ma lähen nüüd edasi.*"

Siiras tunnustus ei vaja sõnu. Rumal vajab võltsi kiitust. Tark vajab ausat kriitikat. Paraku on võltsi kiitust maailmas liiga palju ja ausat kriitikat liiga vähe. Aga eks seegi ole aja märk.

"*Ma andestan ja andestan, aga kergem hakkab ainult korraks. Varsti on kõik uuesti tagasi. Milles ma vea teen? Äkki ma teen valesti?*" – ahastatakse.

Nii, nagu merelaine kandub edasi, nii ka emotsioonid on kergelt ületulevad, kui Te neid endasse tõmbate. Andestate, aga jääte loorberitele puhkama – hakkas ju kergem, milleks pingutada – ja siis tuleb keegi oma muret kurtma...

Kaastundliku südamega ehk süütunnetega, nagu Te hea inimene olete, võtate kohe osa koormat enda kanda mõistmata, et nüüd pole abistamiseks enam jõudu. Pärast tunnete end süüdi, et abi ei pakkunud, ehkki tundsite, et teine ootas. Siis mõtlete hirmuga: "*Aga mis ma siis ise teen, kui mul nii juhtub?*" Nüüd Teil pidi ju halb hakkama. Või arvate vastupidiselt? Kellel on hirm, et teised tulevad oma muret kurtma või viha hädaldajate vastu, siis nad tulevad Teile kindlasti kasvõi möödaminnes uudist teatama.

Hea tütar võtab oma hea ema kurtmised väga sügavalt endasse ja kasvatab endale sellega müoomi või mõne muu kasvaja. Emal ei hakanud sellest sugugi kergem, hoopis raskem, kui kuulis tütre haigusest. Järelikult on vaja vabastada endast hirmud ja haigekstegev kaastunne, mis tegelikult on süütunne, sest tütar pole seda teinud, mille pärast ta ilma tuli. Ta tuli oma ema vigasid parandama. Ka ema pole oma vigasid parandanud ja nutab neid välja. "*Mul peab siis küll kalk süda sees olema, kui ma oma tütre pärast ka ei muretse,*" ütleb selline ema.

Nii tehakse vastastikku teineteisele head, mis hauda viib. Surm peab nüüd halva heastamise töö enda kanda võtma. Aga me tulime seda ju ise tegema, kallid inimesed! Süütunded, hirmud ja vihad matavad meid kõiki enda alla, kui me ei õpi neid vabastama.

Mida kiiremini õpite andestamise tarkuse ära, seda kergemaks läheb elu, uskuge mind.

Ka hirm eksida on hirm. Iga mõte vajab teadvustamist, siis ei tule teiste halvad mõtted minu puhastatud mõtteid reostama. Kui näete kedagi endale lähenemas ja Teis ei tekita see rõõmu, siis küsige endalt kohe: "*Mida ma tunnen? Mida see inimene tuleb praegu mulle õpetama?*"

"*Ahaa! Ta tuleb mulle meelde tuletama, et ma vihkan tülinorijaid. Ma vihkan keelepeksu. Või hoopis armastan ise keelt peksta, märkamata, et iga kord toob see kaasa ebameeldivusi kas suhtlemises või enesetundes. Kohe haigeks teeb, kui mõelda, kui hirmsad on inimesed!*" Nii tuleks mõelda ja kohe oma stressid vabastada, et ebameeldiv jutt juba eos olematuks saaks.

Andestamine on püha töö. Ilma oma vigu teadvustamata ta tulemusi ei anna.

Monotoonsest kordamisest on alguses kasu, aga siis peab targemaks kasvama. Lihtsamad haigused kaovad kergemini. Keerulised haigused vajavad kordkorralt sügavamale minekut.

Nii ma Teiega koos lähen.

Aga kujutage nüüd ette - me oleme last ravides vanavanematele andestanud, möödunud elust pärit põhjustele samuti, palju ema-isa stresse vabastanud. Laps aina paraneb, aga täielikuks tervenemiseks vajab, et ema armastaks ennekõike isa. Ema vastab selle peale leebelt naeratades: "*Aga mis teha, kui seda armastust ei ole?*"

Vaadata rahulikult ja mõistvalt tema mehe ja lapse näkku - see on raske. Suudan seda üha paremini, kuna tean, et need kolm on üksteisele elu karm õppetund ja kõik nad vajavad haigetsaamist. Nemad väärivad sellist elu. Sageli on nende rollid eelmistes eludes olnud risti vastupidised.

"*Olen eksinud. See mees pole minu maitse, see pole armastus,*" ütlevad naised, kellel on 1, 2 või 3, isegi 5 last. Ma pole kuulnud ühtegi meest nii rääkimas. Tean, et ega mina kõike kuulda ei saagi. On kindlasti ka teistsuguseid mehi. Aga minu poolt nähtu osas on naissoo hävitav mõistmatusest tulenev kangekaelne andestamatus kohutav. See näitab vastutustunde puudumist elu ees. Kas sellise ema tervis saab olla korras? Ei saa. Ta vaevad on võrdelised tema poolt mehele ja lastele tehtud vaevadega.

Nii mõnigi kord olen pidanud pettunult tõdema, et emad ei taha ei enda ega lapse heaks midagi teha, kui nad selle nimel peaksid oma egot vähendama. Vanematel on häbi laste ees oma vigu tunnistada. Vanemad ei usu, et laps võiks tõde tunnetada. Tegelikult, mida väiksem on laps, seda ausameelsem ja tundlikum ta on. Olen vaadanud, kuidas lapse silmad löövad

heldimusest särama ja selg lugupidavalt sirutub, kui vanemad mu juttu kuulates ütlevad: "*Jah, ma olen teinud valesti. Ma ei teadnud. Kas on võimalik seda parandada?*" Lapse austus oma ema või isa vastu tõuseb silmnähtavalt. Kodune õhkkond paraneb, sest pere liikmed on üksteisele ekslikeks inimesteks saanud. Vajadus üksteist armastades toetada seob pere pereks. Aga pere, kus ema on tähtsam kui isa või isa on tähtsam kui ema, kus valitsetakse üksteise üle, on katkine pere, isegi kui väliselt veel kõik korras on.

"*Vaata, kui hirmus ema sul on,*" ütleb kangekaelsust ja kiusu täis ema oma lapsele, sest tema egoism ei lase mõista perekonnaelu probleemide selgitust. Selline armastuse nime all kasvanud viha mehe vastu hävitab last, kes oma ema õnnetu elu pärast kirglikult isa vihkab. Laps ei mõista, et tema viha isa vastu kutsub esile isa viha ka lapse vastu. Pealtnäha ja eriti ema kurtmiste järgi otsustades, on ema aastakümneid ennast ohverdanud ja isa eest hoolitsenud, aga isa on aina vihasemaks muutunud ja seda isegi laste vastu. Ema, olles lapse hing, toimib mehesse läbi lapse. Ükski neist ei taha seda mõista.

Hoolitsus on instinkt. Ka loomad hoolitsevad.

Inimlik armastus on hingearmastus, mis meid inimeseks teeb.

Kumb tunne Teid intiimsuhteni viib? Kumma tundega Te lapsed olete sigitanud?

Ja nüüd vastake iseendale - kas Te üldse teate, mis on hingearmastus?

Tavaliselt naine teab, et abielu eesmärk on tal juba enne abiellumist olnud - *siis saan pere, hea eluaseme, auto, jõukuse, siis on hea elu.* Mees on naisele seda kõike püüdnud anda ja andnudki, aga ülekoormatuse väsimuses ei jätkunud tal ei aega ega tahtmist naist hellitada. Hea, kui ta suguelundki funktsioneerib, et sellisel kombel käia naise bioväljast armastust ammutamas.

Mehed näevad nähtamatut, aga enda õnnetuseks ei teadvusta seda ja seepärast ei usu ennast. Nad tunnetavad sõnadeta naise saamahimu müüri ja hellad sõnad, mida naised nii väga ootavad, surevad suus.

Öeldakse, et naised armastavad kõrvadega, mehed silmadega.

Ei! Naise **kirg** köetakse üles sõnadega ja mehe **kirg** lahvatab silmahimust.

Armastatakse südamega.

Seepärast ei vaja hingearmastus sõnu ega kehakaunistusi. Armastav süda tunneb teise armastava südame ära. Asjatundjad, keda ei saa petta, on selles asjas tõsised ja sõnakehvad mehed, ainult nad ei teadvusta seda ja ei oska sõnadesse panna.

Armastuses pettunud inimene piitsutab üles kirge. Selles on mehel kergem - ta piilub naise keha varjatud kohtadesse. Aga kuna naissugu paljastab ise ennast üha enam, siis meeste erootilised tunded nüristuvad. Normaalne alasti naisekeha erutab üha vähem. Keha moonutavad vahelesegamised piitsutavad üles küll kire, aga hävitavad hingearmastuse. Keha muutub üha enam kaubaks.

Naiste kirge üles piitsutada on aina raskem, sest võltssõnu on mehe suust üha raskem välja pigistada. Mees teab, mille järgi tema naine teda hindab! Kui abielunaised kaunistaksid lõbutüdrukute kombel oma keha sekspesu ja ehetega, siis oleksid mehe keelepaelad valla - kiita ilusat asja on kerge. Aga kuna abielunaised **nõuavad** kogu oma olemusega, et mees täidaks ka voodis oma kohust, siis mees teeb seda, mida ta naine nõuab - tööd - ka intiimsuhetes. Erootiline atribuutika siin ei aitakski. Oma tõelisi vajadusi ei oska kumbki iseendalegi ära seletada, mis siin veel abikaasast rääkida.

Mängule vastab mees mänguga. Armastusele vastab armastusega. Kohustusele vastab kohustusega. Teeb voodis "töö" ära ja keerab selja, et ruttu magama jääda, sest homme on vaja palju tööd teha, et rahakott paksemaks muutuks. Sellest on tekkinud arusaam, et suguelu kurnab, väsitab, on haigetele ohtlik jne.

Ainult siis, kui mees tunneb end süüdlasena naise ees, sest ta pole suutnud oma tegemiste kaudu naisele ära tõestada, et ta naist armastab, võib talle suguakti ajal tulla infarkt. See mees on isegi *coituse* ajal iseenda peale oma suutmatuse pärast vihane. Südamehaigused tekivad süütunnetest. Kõige täpsemalt jõuab pärale enesesüüdistus.

Siinkohal tahan jälle rõhutada põhjuse ja tagajärje seadust.

Maailm näeb rohkem meeste vigu ja süüdistab mehi. Naine on kannataja pool?

Mehe tegu on naise mõtete peegelpilt. Meestest algselt negatiivsust ei tule.

Naise hea mõte väljendub mehe heas teos.

Naise halb mõte väljendub mehe halvas teos.

Kui naine oskab armastada kõigepealt meest, siis mees ei tee halba. Aga kui naine omab meest, siis hakkab mees arutult vangisolija surmahirmuga elu eest võitlema. Nii tekib viha. Arukuse ja õnne allikaks on armastus, mille liikumise käivitab naine.

Inimlik ligimesearmastus inimese vastu ei saa muutuda hävitavaks vihaks. Selline muutus võib toimuda ainult omava armastusega, kus kasutatud asi visatakse nurka, sest ta on rämpsuks muutunud. Pere loonud hingearmastus kasvab aastatega. Aga emotsioon, mida armastuseks peeti ja mis oli pere loomise aluseks, hävineb. Emotsioonid, mis inimlikult on küll vajalikud, on stresside tekitajad ja armastuse hävitajad.

Naine, vabasta oma egoism, siis saad elust õigesti aru! Lase vabaks oma arvamus, et naisel on alati õigus! Su laps tahab elada ja olla õnnelik...

Kõige raskem on praegu lastel, sest nende puhas hing on hävitamisel. Inimkeha tarbijalik kultus on saanud noortele tüdrukutele ja poistele inimese väärtustamise mõõdupuuks. Ainult seal kodus, kus vanemad teineteist armastavad, tunnevad lapsed alateadlikult, mis on hingearmastus ja nad oskavad alati seda tunnet kõige tähtsamaks pidada isegi kui on korraks kiusatuse valusasse kaisutusse õppetundi saama eksinud.

Hinga terviseks

Kõige esmase tähtsusega on mõtteenergia.

Järgmine on hingamise energia.

Kui tuuakse näiteks suurte valudega vana inimene, kes andestamise väest midagi ei ole kuulnud, siis on ütlematagi selge, et sel momendil on andestamist talle õpetada mõttetu. Enne tuleb vaev kõrvaldada. Olen õpetanud järgmiselt.

Mõelge minuga kaasa. Te hingate iga sissehingamisega head sisse ja väljahingamisega halba välja. Haige koht hingab ka, kuigi Te seda enne ei

teadnud. Ma hingan nüüd koos Teiega Teie haigesse kohta head sisse ja haigest kohast halba välja. Nüüd hingame veel rohkem head sisse ja halba välja. Ei, selleks ei pea väga sügavalt hingamist pingutama. Mõttega anname heale võimaluse rohkem minusse tulla, et halb saaks välja pääseda. Tühja kohta ei saa jääda. Tore, hingame edasi. Mõtlemist ärge unustage. Me hingame halba välja ja head sisse, halba välja ja head sisse, veel hästi palju halba välja ja head sisse. Juba on parem... Halba välja ja head sisse...

Haigushoog - valu, südame rütmihäire hoog, astmahoog - möödub mõne minutiga. Südame vaevuse ja astma puhul hingame välja veel süütunnet, mis inimest painab ja efekt on veelgi kiirem.

Hingamisel saadav energia on puhas jumalik energia. Meie positiivne mõttelaad suurendab saabuva energia puhtust ja hulka.

Tihti küsitakse, millest alustada, kui ei osata teadvustada oma stresse. Mõnele inimesele tundub see ületamatu takistusena. Nii ületamatu, et ta parem laseb oma organi ära lõigata. Nii kiire on tal. Kiirustamisest sünnib alati mõttetus. Ta peab kaotuseks ainult seda, mida oma silmaga näeb. Oleks käsi või jalg, siis küll ei lõikaks, aga mõni siseorgan - sellest pole küll suuremat lugu. Kuid see kaotus annab hiljem märku.

Haiguse puhul aitavad "Ellujäämise õpetuse" I raamatu tabelid ja skeemid leida haigust põhjustavad üldstressid. Iseenda jaoks aitab need lahti mõtestada oma mälu ja mõistus.

Haiguste kaudu põhjuste tundmaõppimine on siiski tagajärje likvideerimine. Õigem oleks halba ennetada. Selleks on meil oma mõtete näol suurepärased võimalused.

Inimene hingab keskmiselt 15 korda minutis. Iga hingetõmbega siseneb meie teadvusesse üks mõte. Pooled mõtetest on negatiivsed.

Mida see tähendab? See tähendab järgmist.

Iga hingetõmbega saadab meie oma vaim meile teadvustamiseks ühe mõtte. Rõhutan -- minu vaim annab mulle teada, mis on tulemas.

Kui ma kuulan oma vaimu ja tean, et hea on teadmiseks ning halb on vabastamiseks, siis ma annan kohe andeks halvale mõttele, mis halba sündmust minusse tõmbab.

Palun andeks oma halvalt mõttelt, et ma ta nii suureks olen kasvatanud, sest ei ole mõistnud, et ta tuli mind õpetama ja et ta juba

seepärast haiget peab tegema.

Palun andeks oma vaimult, et ma teda enne ei ole osanud kuulata ja tänan teda kõigest südamest abi eest. Vabanemise tunne on minu vaimu järjekordne abi minule, et ma teaksin, et olen selle asja korda teinud.

Palun andeks oma kehalt, et ma talle oma oskamatusega mõelda nii palju haiget olen teinud.

Kui tuli kahtlus, siis ütles vaim, et kahtlus on hirm uskuda iseennast ja see stress ootab samuti vabanemist.

Iga mõte, mis tuleb, on minu vaimu poolt saadetud, et õpetada minu mõistust.

Iga negatiivne mõte tuleb mind õpetama risti vastupidise saamist. Kui ma ta teadvustan ja vabastan, siis samasugust kannatust mulle ei tule. Ma olen ilma kannatuseta, aruka inimese kombel, targemaks saanud.

Iga mõte on mõtlemist ja järelduse tegemist väärt.

Iga mõte on korduvat mõtlemist ja korduvat järelduse tegemist väärt.

Ütlete, et see on vaid hetkenägemus, millest on vähe kasu? Kes oma mõtteid kuulama ja nende järgi oma elu parandama hakkab, sellele annab vaim võimaluse üha edasi minna. Pisiasjade parandamine läheb märkamatult üle suurte asjade muutmisele. Kes minevikku parandab, selle olevik paraneb. Kes olevikku parandab, selle tulevik paraneb. Ka järgmine elu on tulevik.

Inimesele, kes hommikut alustab sellise mõttetööga, on see nagu hommikupalve. Andestamine ongi palve, see on teadlikult suunatud palve, mille täitumine tuleb väärilisena tehtule. Jumal annab inimesele alati selle, mida inimene väärib. Kes rohkem nõuab, see peab pettuma.

Stress – sõber või vaenlane?

Küsin vahel inimestelt: "*Miks on Teisse tulnud süütunne? Hirm? Viha? Miks see nii on? On see Teie sõber või vaenlane?*"

Enamikule on selgemast selgem, et vaenlane.

Kõige paremini saavad aru lapsed. Õpetan neid järgmiselt.

Vaata, kallis laps! Süütunne on sinu sõber, kes tuleb sulle ütlema – ei ole olemas süüd, on vead, aga vigadest õpitakse! Me kõik tuleme siia ilma, et õppida halvast head tegema. Sest ainult see hea on tõeline, mille ma ise teen. Süütunne tuleb sulle ütlema, et lase mind lahti, siis saad targaks ja tugevaks, siis ei süüdista sind enam keegi. Aga kui sa mind lahti ei lase, siis ma pean suuremaks kasvama, et teha sind nõrgaks, siis sa ei saa rumalast peast halba teha. Nii räägib süütunne.

Aga miks tuleb hirm? Sõber hirm on üks vigurvänt, ta tuleb selleks, et sulle öelda – kallis, sa oled arg. Ma tahan sind aidata julgeks saada. Ainult julge inimene on tugev ja tark ja miski paha ei tule talle ligi. Arg on alati nõrk ja tõmbab halva endasse.

Hirm ütleb – kulla sõber, kui sa mind vabaks ei lase, siis ma kasvan aina suuremaks ja tulen sulle ikka uuesti ja uuesti märku andma, et sa ükskord mõistaksid, et ainult mina võin sind takistada hävinemast. See, kes vihaseks läheb, saab haiget. Sõber hirm ütleb – lase mind lahti! Ma tahan sulle head. Ütle mulle, et sa said aru, et hirmuga tõmmatakse halb endasse halba tegema. Kas said? Aga kui sa mu lahti lased, siis ei saa ükski halb enam sinu juurde tulla.

Hirmupoisse on palju ja neil on erinevad nimed, aga nad kõik on tulnud sind julgeks õpetama. Lase nad kõik oma koju, nad tahavad oma mängumaal mängida. Ütle neile seda ise, nad usuvad kõige paremini sinu juttu. Minu hirmud usuvad jälle minu juttu. Ja palu oma keha käest andeks, et sa hirmude enda sees hoidmisega ja suuremaks kasvatamisega oma kehale oled halba teinud. Sinu kõige suurem sõber on sinu keha, ta armastab sind väga ja tahab sind targaks õpetada. Sa ju tahad tark olla. Tark on julge ja tugev, temasse haigused ei tule. Kui su kehal on halb, siis sa oled hirmuga temasse halvad mõtted tõmmanud ja keha palub sinult abi.

Sa pole seda kõike teadnud ja oled endasse ka viha võtnud. Aga mida tuleb viha rääkima? Viha tuleb ütlema, et lase mind ruttu lahti, sest muidu

saad sa haiget. Praegu on viimane võimalus halba heaks muuta. Viha, mis ei saa vabadusse, hävitab. Ainult viha teeb valu. Viha tõstab palavikku. Viha teeb haige koha punaseks. Viha tekitab turse, murrab luid ja paneb vere jooksma. Ja kõik sellepärast, et sa ei ole ka viha teadnud tema koju lasta.

Viha tuli sind kunagi ammu ainult korraks õpetama, et ainult armastus on hea, aga et armastus saaks tulla ja sind õnnelikuks teha, pead viha vabadusse laskma, aga sina seda enne ei teadnud ja oled pidanud haige olema. Laseme ta nüüd koos oma koju. Küll ta on õnnelik, tal on ju oma kodus nii hea olla. On ju omas kodus kõige parem olla, eks?

Kallis laps! Kui keegi ütleb sulle, et sa oled halb, siis see tähendab, et sul on vaja ka oma viha vabadusse lasta, muidu jääd haigeks. Tema ei tulnud muud ütlema kui et sinu sisse on halb kinni jäänud ja tahab välja saada. Ta ei osanud muud moodi öelda kui et sina oled halb. Anna talle see eksimus andeks.

Lapse stressidest vabanemine oleneb emast. Niikaua, kuni ema ei usu, et mõtetest tuleb haigus, ei saa ka laps selles kindel olla. Ja niikaua, kuni ema ei usu, et tema mõtetest tuleb lapse haigus, ei saa laps mitte kunagi täielikult paraneda, isegi kui kirurg lapse haige organi välja lõikab.

Erakorraline eluohtlik olukord on valede mõtete tagajärg. Paraku ei saa selles seisundis õigesti mõtlema hakata, siin peab arst kiiresti abistama niisuguste vahendite ja võimalustega, mis olemas on. Ja arst teeb seda. Arst teeb selle, mis haige võimaldab. Haige on oma haiguse ise tekitanud, seepärast on tulemus haige mõttelaadile vastav.

Emad räägivad kõik, kuidas nad laste nimel elavad, aga kui lapse heaks on vaja oma vaimu arendada, siis nad hakkavad kõikvõimalikke õigustusi välja mõeldes end nagu köidikutest lahti vingerdama. *Ega ma vist ikka ei oska nii hästi, ega kõik niisugust asja ära ei õpi, ega...* Vaatan sellist ema ja häbi on talle öelda, et ma ju näen tema tegelikke mõtteid.

Keha eest kannate hoolt, aga lapse hinge olete üksi jätnud, kallid vanemad!

Teadmine, et meditsiin aitab, on veel tugevate juurtega -- *milleks ennast pingutada?* Aga seda, et teda segab usu puudus, et hirm suleb mõtlemisvõime - seda ei saa tunnistada. Ja siis läheb kirurg ja eemaldab kehast selle, mille loodus on pidanud vajalikuks inimese kehasse panna. Looduse taibukusest ja otstarbekusest ei ole inimene kunagi targem.

Kes süüdistamise siit välja luges, see teadku, et Teie süütunne vajab ruttu vabastamist.

Me nuriseme noorsoo harjumuse üle kuulata kõrvulukustavat muusikat. See hävitab kuulmist, põhjendame. Aga noored ei kuule tõesti. Nende vanemate virin või karjumine ja kogu vanema põlvkonna pidev süüdistamine on tekitanud nende kehale sellise kaitsereaktsiooni - mitte kuulda ebameeldivat. Vaid harva on noorte kõrvad veel nii paindlikud, et sulguvad valikuliselt ainult halva ees.

Ka nägemisega võib olla analoogne olukord. Ühte asja silmad näevad, aga teist samasuurt ei näe, sest teine sisaldab stressi, mis on nägemisele valus vaadata. Silmanägemine võib pikka aega siia-sinna kõikuda enne kui hävineb. Pingevabal perioodil nägemine normaliseerub, vihastamiste ajal halveneb, kuni lõpuks kaob. Nägemispuudega lapsi on liigagi palju, sest lapsed ei taha oma vanemate, siis juba ka maailma viha näha.

Mäletan ühe psühhiaatri võimetust noore mehe äärmuslikku jõupuudust välja ravida. See mees oli aktiivne tegevsportlane, kes jõudehetkel ei suutnud ajalehtegi käes hoida. Sport oli eneseteostus, mille alusel teda hinnati. Muus osas aga alandati. Tema jõud oli säilunud vaid valikuliselt.

Laps tuleb ja elab vanematele hea tegemise nimel. Kui vanemad selle alateadlikult või teadlikult vastu võtavad, on kõik korras. Kui vanemad võtavad laste kuulekust ja ustavust enesestmõistetavalt kui omanikud, kelle nõudlikkusele ja ambitsioonidele peab alluma, siis laps, kas võitleb end vanemate ahelatest vabaks või sureb - seegi on vabadusse minek. Kui suurt vabadust keegi vajab, seda näitab ta võitluse tagajärg.

Järjest rohkem ohverdavad lapsed end perekonna nimel. Järjest sagedamaks muutub laste vaikne äkksurm, mille puhul laps õhtul lihtsalt uinub, aga hommikul enam ei tõuse. Või kustutab ebaselge diagnoosiga ravile allumatu haigus tema eluküünla.

Haiguse nimeks on **hingearmastuse lõppemine**.

Meditsiin on sellisel puhul võimetu. Võib panna öödeks ja päevadeks hoidjad või monitorid last valvama, aga lapse hingelist tühjust nad täita ei suuda. Süda seiskub, sest vanemate tarbijalik ellusuhtumine on armastuse allika kuivatanud. Emad ei mõista seda - *nad on ju nii väga hoolitsenud oma pärija pärast*. Nad ei tea, et laps ei ole varandus ega vahend, mille toel poliitilisel karjääriredelil tõusta. Laps ei ole asi, millega uhkeldades vanemad enda väärtust arvavad tõstvat. Laps on armastus, mida need, keda ta

armastama tuli, ei vaja kui hingearmastust. Nad vajavad ilmtingimata midagi käegakatsutavat materiaalset. Selliseks kujuneb näilise heaoluühiskonna laste saatus. Neil lastel ei ole millegi muuga kui surmaga võimalik tõestada, et neil midagi puudub. Neil puudub see, et nende armastust ei võeta vastu. Nad ei oska veel oma armastust võõrastesse inimestesse, loodusesse või loomadesse saata. Või ei ole tal kodus looma, keda armastada. Aga võibolla ei taha ta armastada vanemate aseaineid, parem sureb.

Aga kui haige lapse voodi ääres on ema, kes mõistab, et lapse haiguse algpõhjuseks on ema oskamatus armastada isa, et siis last armastada saaks, siis paraneks laps kindlasti. Tema haigus on ju vaid vanemate õppetund, mille nad ära õppisid.

Kõik haigused saavad alguse oskamatusest mõista elu. Hukkamõist võib väga kurvalt lõppeda nii endale kui ka lapsele.

Järjest sagedamini tulevad vanemad oma esimestel elupäevadel haigestunud lapsega, kellel on ajukahjustus. Nad on õnnetud ja mures. Raske on nende muret veel suurendada, aga teisiti ma ei saa aidata. Milles on asi? Selles, et naised oma mehi rumalaks peavad. Naine, kes mehe ja meeste mõistust pilab, alavääristab, vihkab, tõmbab endale õnnetust kaela. Naised tahavad, et mees igat nende mõtet aimaks ja elumeheliku suurejoonelisusega teised mehed üle trumpaks, et tema naine saaks end teistest naistest paremana tunda. Kui mees seda ei tee, siis naine vihastab, aga halb on see, kui ta oma viha kohe viisakas olemise nime all välja ei kära. Teiste ees kisakõriks olemine viitab rumalusele, seepärast paneb hea inimene suu kinni ja kasvatab oma pettumuste ja solvumiste kibedat viha edasi. Kui selline asi juhtub kohe peale lapse sündi, mil nii ema kui laps on väga vastuvõtlikud, siis võib tervena sündinud laps haigestuda ka kõige paremate hooldustingimustega sünnitusmajas. Kuhugi peab see viha kinnituma. Kuna ema vihastas isa mõistuse peale, mille aluseks on aju, siis viha energia sukeldub lapse ajusse ja lapse mõistus hävineb. Kui ema ruttu oma vea parandab ja seda siiralt teeb, siis võib lapse ajugi paraneda täielikult.

Naine, kes pühas lihtsameelsuses oma mehe mõistust armastab, paneb mehe mõistuse arenema. Nii võib lihtsast ja saamatust külapoisist geenius saada. Kõik võivad imestada, kuidas nii targal mehel nii tagasihoidlik ja lihtne naine on ning miks ta omale teist naist ei võta. Aga see mees teab, missugune pesa ta kotkaks kasvatas. Niikaua, kuni see mees tunneb, et vaid selle naise armastus on talle armas, kannavad teda tiivad.

Hing on ema.

Näen iga päev emasid, kes oma elus on palju vigu teinud. See on loomulik, muidu me poleks inimesed. Emade süütunne parandamata vigadest on väga suur, aga vähesed tunnistavad oma vigu. Emad tahavad, et laste elu oleks parem. See soov on küll siiras, aga emad ei tea, mis on hea. Emad peavad heaks seda, mis nende arvates on hea.

Emad on enda vigade suhtes väga hellad. Hoidku Jumal, kui laps poetab kellelegi elutarkuse - *tänu sellele, et vanemad palju tülitsesid, olen nüüd targem ja olen osanud selliseid mõttetuid tülisid, mis nende vahel olid, ise ära hoida.* Lapse vaimus säilivad ka vanemate sõnatud tülid, ärge seda unustage.

Ema, kes sellist juttu kuuleb, võiks mõelda - *laps õppis minu veast. See oli järelikult minu halva hea külg. Anna andeks, lapseke, et just nii - valu saades -- pidid õppima, aga ma ei osanud teisiti. Ei teadnud seda tarkust varem. Nüüd, läbi sinu häda sain targemaks, anna andeks.*

Selle asemel haarab tavaliselt ema süütunnetest hell kõrv ainult fraasi "*vanemad tülitsesid palju*" ja ta oleks nagu ussist nõelatud. "*Sa oled oled mind teiste inimeste ees häbistanud. Sa oled tänamatu. Kas sul häbi ei ole!*" - sorisevad pisaratega koos süüdistused.

Kallid emad, te olete samasugused ekslikud inimesed, nagu teie mehed ja lapsedki. Kogu inimkond õpib läbi vigade.

Kes ei oska rõõmu hinges kanda, see saab sinna süütunde.

Süüdistaja (nii naine kui mees) on väga õrn iga sõna suhtes, mis on temast või temale. Ta loeb iseendale suunatuks ka kõige erapooletuma sõna ja vihastab. Kohe on südames halb, kohe hakkab suremine. *Ja sina oled süüdi, sest sina vihastasid mind!*

Need, keda ei ole lähedal või ei ole siinilmas, on nii armsad, vigadeta, et peab kohe taga nutma. Aga need, kes veel elavad, saavad süüdistamistega hävitatud.

Paradoks, kas pole? Aga aina kogub jõudu.

Kui iga inimene vabastaks endast süütunde, siis ta ei muutuks süüdista-

jaks ja ei tõmbaks süüdistamist ligi. Siis ei juhtuks, et ütleme: "*Ma ei taha koju minna. Mind ootavad seal ainult etteheited. Mul ükspuha, kus ma olen ja mida ma teen. Minust nagunii ei hoolita.*" Nii teeb hirm, et *mind ei armastata*, oma tööd. Ka tema ootab vabanemist.

Andke oma süütunnetele andeks, et nad on tulnud Teid õpetama, aga pole seda suutnud. Paluge süütunnetelt andeks, et olete nad nii suureks kasvatanud, et nad on tigedaks süüdistamiseks kasvanud. Paluge oma kehalt andeks, et süüdistamistega endale ja teistele halba teete. Alati, kui olete Teist süüdistanud, on endal rinnus halb. See halb võib laieneda kogu kehale, kui Te südame märguannet ei kuulanud.

Isa on lapse vaim, ema on lapse hing - oleme seda palju korranud. Süüdistades last, süüdistate Te iseennast. Laps saab alati rohkem aru, sest tema armastus on puhtam ja ta on Teid ise valinud. Teie sajatavad sõnad ütlevad ju selgesti, et Teie armastus teeb haiget. Teie süüdistamisega käib kaasas ka hirmutamine, mida Te ise nimetate hoiatamiseks, sooviks halba ära hoida. Teie kangekaelne enda arvamuse õigeks pidamine on suur eksitus.

Õpetlik noomimine, hoiatamine, isegi riidlemine ja kategoorilise nõudmise esitamine, millest laps üle ei julge astuda ja isegi vihane võib olla, ei löö hinge haava. Samal ajal võivad sõnad olla täpselt samad, aga toon määrab öeldu olemuse.

Avage oma silmad ja vaadake - Te hävitate oma lapsi, oma abikaasat, oma elu ja ennast. Iga süütundest koormatud inimene näeb vaid iseennast, aga süüdistab teist.

Vaatan vastuvõtul alkohoolikut, kelle süütunne elu ees on väga suur. Tema emal oleks nagu õigus pidevalt materdada oma last, kelle ta on ise selliseks kasvatanud. Ikkagi häbiväärne olukord. See ema hoolib maailma arvamusest, mitte oma lapse hingevalust, mille ta ise on põhjustanud. Ükski laps ei sünni alkohoolikuna. Ta on läinud oma süütunnet uputama. See laps on ema õppetund ja ema on lapse õppetund. Teineteisele andestades õpivad nad selle ära. Aga kui üks andestab ja teine ei, siis andestaja hingevalu kaob, mitteandestajal jääb.

Vaatan südamehaiget noort, kelle õpingud on tervise pärast toppama jäänud ja kes seetõttu on õnnetu. Tema ema süüdistab, et laps oma haigusega teeb emale muret. *Miks sa küll ei või olla nii nagu teised.* Sellel emal on vaja lapse saavutusi näha, sest need on ju tema saavutused. Ema ei vaata lapse antvat nägu - *ära tee haiget!* - tema egoistlik süüdistamine on

teda kalestanud. Aga laps tunneb sel momendil, kuidas ema tahaks temast lahti saada. Laps tunnetas ütlemata sõnad ära. Sellise - *oh mina vaene õnnetu* - ohkimistega jääb lapse süda veel haigemaks.

Murelik ema ohib: "*Miks mu vanemad mind siia ilma vaevale sünnitasid? Sõja olen ma pidanud üle elama, nüüd on veel hullem. Varsti pole leibagi suhu panna. Omad lapsed viskavad ka juba vanemaid tänavale* (ta on sellisest asjast ajalehest lugenud)." Selles heietuses on nii palju sajatamist, süüdistamist, hirme ja viha kõigi vastu, mis temale ja kogu kannatajate armeele halba teeb, et laps tunneb veel suuremana oma süüd. Lõputud hädad üksteise järgi leiavad selle naise üles ja ta ei mõista, et ta ise tõmbab neid endale ligi.

Selle ema ja lapse elu ei saa paremaks enne, kuni nad ei oska näha, et:

- vanemad sigitasid küll keha, aga laps tuleb ja vajab just neid vanemaid. Oleks ju võinud rikaste lapseks minna. Rikaste lapsed kannavad hinges rikkuse raskusega seotud valu.
- oleksite võinud tulla ju eelmisel sajandil või järgmisel. Kui tulite nüüd, siis oli Teil sõja õppetund õppimata. Inimene peab kõik oma elude jooksul teada saama.
- jutt, mis algas lapsest, laienes maailmale - Te vajate veel suuremat koormat, kui enne ühe probleemi lahendamist teise enda hingele võtate.
- hirm, et *varsti pole leibagi suhu panna*, on Teil niisuguse vihaga öeldud, et isegi see leib, mis Teil praegu veel olemas on, on halva maitsega - Teie viha teeb ta kibedaks. Teil peavad kindlasti maitsetundlikuse häired olema. Nii tõmbate halba igal sammul ligi ja hävitate oma elu.

Ja selline on Teie lapse hing!

Vaatan kõrgele ametipostile jõudnud tarku ja lugupeetud inimesi, kes tulevad oma vaevustega, mille ema on oma etteheidetega tekitanud. Ka nende emad leiavad, et *neist ei hoolita, neid ei armastata, et neist tahetakse lahti saada, et nad on tüliks, et nad kulutavad ilmaasjata* jne. Emadel on nii sarnane repertuaar. Mõte sõnade taga võib olla erinev ent nende kiuslikus jutus peitub vajadus lapsele haiget teha, kätte maksta olematu süü eest.

Inimeste kadedus edukamate ja kuulsamate vastu võib märkamatult üle kasvada kadeduseks oma lapse vastu. Vanemad, kes ise ei ole oma elu eesmärke saavutanud, tahavad, et lapsed õnnelikud oleksid. Nad ei tea, et

kuulsuse koorem on raske kanda ja endale teadvustamata hakkavad kadestama last. Mõni ema on olnud sunnitud mulle tunnistama, et ta kadedus lapse edukuse vastu on selgeks vihaks kasvanud, sest tema omal ajal pidi sellest ilma jääma. *Aga ta oli ju andekam!*

Elu on edasiliikumine. Iga vaimu vajadus on minna. Mida suurem on auahnus, seda suuremaks läheb kadedus nende vastu, kes suudavad rohkem. Kade ei oska mõista, et kadedus on nagu kammits jalus – rabele palju tahad, edasi ei saa. Jääb üle ainult teise minekut pidurdada ja selleks otstarbeks ongi süüdistamine kõige löövam. Eesmineja jõud saab sel kombel halvatud.

Kadedus on salakaval stress ja ilma kadeduseta inimest ei ole. Kadedus võib olla varjul ja plahvatada iseendalegi üllatusena kõige võimatuma asjaga seoses – vanemate ja laste vahel, sõprade ja tuttavate vahel, sugulaste ja võhivõõrastega seotult, saamiste ja andmistega seotult ning samuti armukadedusena. Kadedus on pahasoovlik viha, mis tekitab vähki.

Kallid inimesed! Teadke, et etteheitva tooniga öeldud teelemineku õhutus on minejal kui kivi rinnus. Ja minek on raske, rõõmutu, edutu. Vabastage igaüks oma stressid ja Te saate mida vajate. Hea tuleb Teie juurde ise.

Emad tulevad väga erinevate murede pärast nõu küsima. Üks ema tuleb hirmust oma lapse pärast, kes isa õhutusel juba 3-, 4- või 5-aastaselt isaga koos ehitab, parandab autot ja palju muud ohtlikku teeb. Ema kardab, et laps võib viga saada. Tema hirm ei luba näha, et isa ja lapse tööjaotus on iseenesestmõistetavusega optimaalselt korraldatud. Iga väike kriimustus on tragöödia, milles loomulikult on isa süüdi. Selline ema ei mõista, et ta peletab isa lapsest ja lapse isast ja kunagi hiljem tasub oskamatus mehhanisme valitseda lapsele rängalt kätte. Parem laske lahti oma hirm ja kui näete, et isa on hulljulge, siis öelge seda isale, küllap ta mõistab, kui õigesti öeldakse. Mehed on ära piinatud naiste virinast ja hirmudest. Nende trots laieneb ka lastele.

Ema, kes on lapse väikelapseeas *ohtlikust ja raskest* eemale suutnud peletada, ei mõista, miks laps arvutisse kiindub. Laps ei suuda ema hädaldamist mõista. Arvuti ju ei hammusta, ei kuku varbale, ei meelita kuritegelikku kampa. Arvuti ei süüdista, ei hirmuta, ei vihasta, temaga on hea olla. Aga ema on rahulolematu. Ema ütleb, et arvuti rikub lapse silmi ja ei mõista, et rohkem hävitab nägemist viha, milleta peres elada ei mõisteta.

Ema, kes lapsele õigel ajal kombeid, korda ja tööd ei õpetanud, aina aja kokkuhoiu või hellitamise mõttes ise ära tegi, et laps saaks teha seda,

mis talle meeldib. peabki jääma lapse orjaks. Lapsest on kasvanud laisk passiivne elunautija, kes ema vead emale peab välja näitama.

Magamatusest ja liigsest koormatusest haigestunud emad kurdavad kuidas nad mehele ja lastele orjaks peavad olema. Hommik algab äratamise tseremooniaga. Kuulates jääb mulje, et kella keegi ei tunne ja voodit keegi peale vaevatud ema üles teha ei oska. Hommikusöök on vaja unistele õnnetukestele, kes kooli ja tööle peavad minema, kätte tassida. Pärast pikemat tööpäeva, kui on lastel koolis ja mehel tööl, tuleb kiiruga poodi ja siis kööki joosta. Päeva jooksul kogunenud mustad toidunõud saab õnneks puhtaks pesta söögi valmistamise ajal. Siis tuleb järjest laisemaks ja nürimeelsemaks muutuva pere kõhukene täis sööta ja imestada, miks kõik nii rahulolematud on.

Kulla naised! Peatuge hetkeks ja mõelge miks kõik pereliikmed rõõmsaks muutuvad, kui kodust välja lähevad. Kohustus kodus olla ja end kasutuna tunda kruvib pinged tülini, mis on kui plahvatus, mis õigustab pere laialipaiskumist eri suundadesse, kus kõik oma eneseteostuse leiavad või meeleheite nüristavad.

Alguses ei oska keegi olukorda heastada, hiljem ei tahetagi enam. Mehel ja lastel ei ole kodus kohta. Nad on tarbetud. Nende töö ei kõlba, nende nõuanne ei ole vastuvõetav. *Ema oskab kõike paremini, las ta siis teeb.* Te pole kunagi võimaldanud mehel või lapsel tunda rõõmu, et tema tehtud söök on maitsev, tema koristatud toad on ilusad, tema triigitud pesu on kena vaadata jne. Rõõm tegemisest jääb inimesse kogu eluajaks ja annab tiivad järgnevatele tegemistele. Lastel ja mehel tekib tahe teha, mis omakorda tõstab nende eneseväärikust.

Ema peaks olema pere armastuse allikas ja õpetaja, kes rõõmsa rahuloluga pere tegevust jälgib, suunab, vajadusel nõu annab, kes mehe ja laste omaalgatust, leidlikkust, osavust, loogikat, arukust, tarkust imetleb ja hindab ning sihiliku vea puhul õige mõõduga karistab. Ema peab oskama äparduse puhul küsida: "*Mida see õnnetus sulle õpetas? Kas see jäi sulle nüüd kogu eluks meelde?*"

Ema ei tohi olla kui ori, kes töödesse uppununa midagi muud, eriti oma peret, ei näe. Naine, kes oma stressid vabastab, võimaldab igal pereliikmel leida oma koha nii peres kui elus. Ta on õnnelik naine, kes ei pea ohverdama, loovutama, kahetsema, haletsema, muretsema, sundima, nõudma, võimutsema, ähvardama, karistama jne. Rõõm saadab tema tegemisi. Selline ema ei ole kunagi üksi ja tema tublid lapsed leiavad kiiresti

oma koha elus.

Need emad ei nurise, et täiskasvanud lapsed vanemaid nii harva vaatamas käivad. Nad tunnetavad, et vastastikused süütunded tõmbavad teineteist ligi. Vanemad, kes on lapsi kasvatanud eeskujuga, ei märkagi, et laps nii harva tuleb. Lapsel on ju oma elu elada, milleks teda segada. Kui vanemal on häda, küllap siis laps tuleb. Ta süda ütleb, millal tulla.

Aga need emad, kes laste ees süüdlased on ja oma süütundeid ei vabasta, jooksevad kui kurjast vaimust vaevatud, häirides ennast ja teisi.

Kui naisel ei ole hirmu, et *mind ei armastata*, siis ta on eneseväärikas, siis ta on õigesti elanud. Kui tal on huviala, siis ka väga kõrges vanuses on tal tegevust, tal pole kunagi igav.

Tänapäeva naisi vaevab eneseteostuse puudus ja nii muutub nende põhitegevuseks teiste ellu vahelesegamine. *Igav on, ei ole mõtet midagi ette võtta, tööd ei ole* – põhjendustest ei tule puudust. Tööpuudus, muide, pole mitte majanduskriisiga tekkinud.

Aga kallis laps, isegi kui Sa oled juba vana inimene! Sa oled ise valinud omale selle ema, kelle halba oled tulnud heastama. Anna andeks oma süütunnetele, oma hirmudele, oma vihadele, siis saad andestada ka oma emale. Siis Sa ei tõmba enam ema süüdistusi enda ligi. Ta ei tee enam Sulle haiget, aga ta ei tee ka enam endale haiget. Ta süda rahuneb. Ja siis ühel ilusal päeval leiad Sa oma südamest **unistuste hea ema**, kelles tunned ära selle, kellega alles mõni aeg tagasi lahingut pidasid. Siis võid Sa öelda, et oled tundnud suurimat õnne ilmas. Uskuge mind!

Hoiatuseks ütlen – see on pikk ja raske, aga tänuväärt töö. Ärge olge naiivne, tagasilööke võib ikka tulla, sest vana inimene ei võta uut käitumislaadi kergelt vastu. Ärge tormake kohe kõike kuuldut või enda mõttest läbijooksnut emale nina peale viskama, Te ärritate sellega süütunde haava ja vulkaan plahvatab otsekohe uuesti. Siis olete õnnetu ja pettunud. Vana tülide laviin sai sel kombel hoopis uut jõudu juurde. Pange ennast sellesse olukorda ja tehke järeldus. Et selliseid asju mõista, peab raamatus räägitu olema enne selge. Vastasel juhul kujuneb sellest jutuajamisest üks suur ja solvav süüdistamine.

Kibestumine, mille Te sellisel kombel endasse võtsite, võib olla nii tugev, et tekitab Teil ägeda verevarustuse häire kogu kehas. Minestate, oksendate, kõht läheb lahti ja põis täitub imelikult kiiresti, iga liigutusega jookseb higi – Te olete omadega päris läbi. Nii püüab Teie keha Teie

kibestumise viha välja aidata. Ta nägi, mida Te oma rumala *heateoga* kokku keerasite.

Üks näide minu mõttetööst, mis läbi enda aitamise saab teiste aitamiseks.

NÄIDE MINU ELUST.

Ärkasin veidi enne tavalist aega kibedustundest põies. Tean, et põiepõletik on elukibestumiste endasse võtmine ja endas hoidmine. Uriini pidamatus on, vastupidi, soov elukibestumistest vihaselt vabaneda, sest *miks mina kõike kannatama pean!* Kes oma probleemidest aru ei saa ja õigel kombel neid vabastada ei oska, sellele tuleb põis oma võimaluste kohaselt appi. Laseb nagu ülevoolutoru pidevalt liigsed elukibestumised välja, muidu tuleks põievähk.

Tegin järelduse, et minu põis annab märku, et ma pean oma elukibestumised, oma ebaõnnestumised vabastama.

Hingasin paar korda sügavalt sisse ja välja ning avastan endas üllatusega stressi - *vastumeelsus tunnistada oma elu kibestumisi*. Tean, et läbi hingamise saatis minu vaim mulle selle tähtsa teate. Praegu on saabunud õige aeg ta vabastada, muidu ma pean täna jälle kibestuma.

Ma ei ole oma emotsioonide teiste peale välja valaja, seepärast olen ikka kannatanud. Intelligentse ja hea inimese kombel oskan ma oma suud pidada. Selle peale, et ma just niisugune olen, ma ei kibestu. Olen, vastupidi, rõõmus ja uhke olnud, et suudan kasvõi väliselt tasakaalukas olla. See on minu tugev külg. Tasakaalu säilitamist ilma halba endasse võtmata ma alles õpin.

No kui mul on selline stress, siis tuleb see vabastada. Hakkan andestama oma vastumeelsusele tunnistada oma elu kibestumisi. Võtan ta enda ette kui inimese, kellega räägin ja avastan, et see olen mina ise. Vaatan nüüd ennast kõrvalt. Ta näitab, et tegelikult on see vastumeelsus sulaselge viha süüdiolemise vastu. Ma ei talu süüdistamist tõepoolest ja kui mõelda, siis vahel vihastan tõsiselt, kui keegi kedagi süüdistab, sest ma näen, kui vale see on. Ma isegi sekkun teist kaitsma ja tõmban süüdistaja viha endale. Ennast ma kaitsma ei lähe. Kui lähen, siis peab eluohtlik olukord olema. Ootan, et teine mind kaitseks -- *mina ju teda kaitsesin*. Aga ma tean, et ta seda ei tee ja ta

ei tee tõepoolest. See tekitab pettumusi ja kibestumusi. Nüüd tean, et minu enda stress - *teised mind nagunii kaitsma ei tule* - ei lase teisi mulle appi tulla. Kui tuleksid, siis ma ei saaks enam läbi selle stressi kannatuste õppida.

Teist on hea näha, ennast peab vaatama.

Tunnen, et minu kohta käib see tõde väga hästi. Oskan teiste mõtteid lugeda, aga enda hingerägastikku tungimiseks peab ka aega leidma. Õnneks oskan juba õigemini mõelda ja ei eita oma negatiivsust. Hea meelega õngitsen vähke oma hingejõe kivi alt, sest tean, et siis saan üha enam iseendaks - julgeks, tugevaks, targaks. Mine tea ehk ilusakski.

Näen ennast järsku oma emana. Täpselt! Ma olen ju selle koha pealt täpselt oma ema. Ja kuidas ma oma ema sedasama iseloomuomadust taunin! Märkamatult olen läinud üle andestama vabaks *vastumeelsust tunnistada oma ema elu kibestumisi*. Tunnen, kuidas vabastan oma emana oma ema sama stressi. Palun andeks stressilt, et olen teda nii pikalt endas kasvatanud.

Vahepeal kordan lihtsalt: "*Vastumeelsus tunnistada oma ema elu kibestumisi. Vastumeelsus tunnistada oma elu kibestumisi.*" Kordan ja kordan nii, kuidas mõte tuleb.

Ei ole halba ilma heata ja head ilma halvata.

Minu kangekaelsus, mis on ju oma hea poolega mind elu habrastest olukordadest üle aidanud, on oma liiga suureks kasvatatud halva poolega tekitanud mulle vastumeelsuse tunnistada oma elu kibestumisi. Oh hoidku! Aga see on ju tõsi. Kuidas ma ei ole tahtnud näidata, et olen nõrk ja annan alla. Hirm olla süüdi, sest *siis ei peeta minust lugu*, kasvas hinges vihaseks vastuhakuks. Küllap see oli sõnadetagi näost näha. Mees ja lapsed on seda kindlasti näinud, aga võõraste ees emotsioone taltsutatakse. Hirm, et *ei armastata*, surub raamidesse.

Räägin ikka edasi oma vastumeelsusega. Iga süüdistamine on hinge läinud. Ma ei ole otsinud teiste vigu, olen neile alati põhjenduse ja õigustuse leidnud, aga enda süüdistamine on mul kähku käinud. Samuti lähedaste süüdistamine. Lapsest saadik olen endale rääkinud: "*Võõrad ei tea, mis mulle meeldib. Aga miks omad haiget teevad?*"

Alles nüüd tean, et **omade kaudu tulevad elu suuremad ja kibedamad õppetunnid. Kes rohkem armastab, see ka rohkem õpetab...**

Me oleme omad endale ise valinud, et me lakkamatult õpiksime halba heastama. Et õppetunnid tulevad halva kaudu, seda ma lapsena ei teadnud.

Nüüd ajab olukord mind juba naerma. Inimene on ikka rumal. Elu kohe peab talle keretäisi andma. Kust muidu tulevad talle tarkused. Palun andeks oma vihaselt mittetahtmiselt tunnistada oma pettumusi, et olen ta nii suureks kasvatanud. Kui on valu, siis on ju viha - selles peab aus olema. Palun oma kehalt andeks.

Põie valu on ammu kadunud, aga mina räägin oma vastumeelsusega tunnistada oma elu möödalaskmisi, mis on hinge kibestanud.

Sellel päeval tulid mu juurde haiged, kelle olemus süüdistas: "*Sa ravisid mind küll, aga näed, terve ma ei ole!*" Kui ma veel eile oleksin pettunud ja kibestunud olnud, sest nemad polnud Jumalikku tarkust, mis läbi minu tuli, vastu võtnud ja piisavalt endaga tööd teinud, siis nüüd ma ütlesin: "*Kullakene, Te tahate, et tuba oleks soe, aga endal on puu langetamata. Need nürid saagimise jäljed puutüvel ajasid puu veel kiiremini kasvama, et jälge kinni kasvatada.*"

Nende inimeste reaktsioon oli rahulik: "*Ma mõtlesin ise ka, et ega see nii lihtsalt ei lähe.*"

Minu pettumustel ei olnudki põhjust kasvada.

Valetamisest

Me tahame näha ja kuulda head, aga oma hirmudega tõmbame ligi vastupidist. Et süüdistamisest ja karistamisest pääseda, räägime asja ilusaks. See ongi valetamine. On väikesi valesid, on suuri ja väga suuri. Neil on omadus laviinina kasvada.

Praeguses maailmas käib igal sammul valetamine, see on elustiil.

Mida paremini oskab inimene valetada, seda vähem ta endale oma vigu

tunnistab. Kui ta alguses nimetab oma tegevust hädavaleks, sest *nii on parem kõigil*, seda rohkem muutub see elustiiliks ja siis on seesama valetaja teistele kõige suurem näpuga näitaja.

Näiteks näeb inimene teiste viga, aga isegi kui teine oma segaduses kõrvaltvaataja arvamust küsib, siis nägija ei ütle. Head ei ole ütelda, aga halba ei taha, tegelikult ei julge ütelda. Nii ta, hea inimene, siis soovitab pöörduda kellegi poole põhjendusega, et see on tark ja teab väljapääsu. Kolmas, kellelt pikema sissejuhatuseta arvamust küsitakse, ütleb selle otsekoheselt välja. Kolmanda siirus on alateadlikult provotseeritud teise ebaausast soovist ebameeldiv vastutus enda kaelast kolmandale veeretada. Tagajärjeks on esimese ja teise ahastus: "*Küll on see kolmas halb inimene!*"

Siis otsib esimene kolmandaga kohtumist, et ennast õigustades põhjendada: "*Näed, ta on selline rumal. Ammu oleks pidanud talle tõtt näkku ütlema!*" Esimene ei mõista, et soovides olla hea inimene, kes kunagi kellelegi halba ei tee, on ta tegelikult kõige rohkem halba teinud. Teine on vaid koolipoiss, kes oma oskamatuse pärast kannatab.

Tõde on valus kuulata. Hirm tõde näha ja kuulda sunnib inimesed valetama. See hirm sunnib isegi endale valetama nii, et inimene ei märka kui ebasiiras, teatraalne ehk valelik ta on. Loomad ja loodusinimesed näevad tõde hästi, nn. kõrgelt-tsiviliseeritud inimesed väga halvasti.

Näiteks tuleb oma südame ja liigestevaevustega ning lülisamba valudega ja kümne muu tõvega naine, kes kõigepealt kiirustab teatama, et tal on heatahtlikud vanemad olnud, et tal on tubli mees ja suurepärased lapsed ning eriliselt andekad lapselapsed. Hoian end tagasi, et mitte kohe öelda: "*Kallis inimene, tehke silmad lahti! Elu oma heas ja halvas tahab elamist ja õiget lähenemist, enesepettus Teid selles ei aita.*" Tema hirmud sunnivad teda kõike halba üle kuldama peaasi, et ei öeldaks halba.

Püha Jumal, õpeta kuidas ma sellele liiga heale inimesele tema eksitused selgeks teen! Aga hea Jumal ei anna mulle muud võimalust -- ta armastab tõde. Ta teab, et kui ma tõe avaldan, siis selle naise tervis läheb korraks märgatavalt halvemaks, et siis tunduvalt paremaks muutuda ja ei luba mul valetada.

Aga patsient on nähtavalt pettunud ja pettub kodus veelgi. Tema süütunded, hirmud ja vihad ärkavad üles ja hakkavad vabadust nõudma. Ta näeb, et kodus peab ta end palju muutma, et tööl on tal tema enda pärast halb, aga seda tunnistada on vastumeelne. Ta on ennast nii heaks pidanud. Kurjale on lihtne tõtt öelda, aga heale inimesele tema vigu näkku öelda nii,

et ta öeldu ees kurdiks ei muutu, on suur kunst.

Nii arutlen mina, aga tema esialgu veel räägib ja räägib ja räägib ja mõelda ei oska. Kurdab rahapuudust, aga teeb end kurtmistega järjest haigemaks, et kallite ravimite peale raha kulutades veel suuremasse rahapuudusesse sattuda. Ja nüüd pean mina talle kõik selle välja ütlema. Kallis Jumal, aita mind!

Varjamine on valetamine, ükskõik, kas see on kellegi kaitsmiseks või kannatuste vältimiseks. Varjamise õigustusi on samapalju kui varjajaid. Kunagi üht välismaalast ravides leidsin tema haiguse algpõhjuse 50 aastat tagasi juhtunud konfliktis. Oma liigses pühas lihtsameelsuses, arvestamata, et minu arusaamad ei ole tema arusaamad, ütlesin ma põhjuse välja ja kutsusin esile tema vihapurske: "*Kuidas Te julgete! Ma pole sellest isegi oma peres rääkinud ja Teil pole häbi seda mulle näkku öelda!*" Olin hämmastuses rahamaailma aumõiste pärast.

Häbi mul oli, aga ainult sellepärast, et ma delikaatsuse sildi all pidin oma suu kinni panema ja teda lohutama valega, et küllap nüüd läheb tervis paremaks. Mul oli häbi Jumala ees.

Täiskasvanu vale oleks nagu teistsugune laste omast. Täiskasvanu ei näe, et laps teda selgeltnägija terasel pilgul vaatab ja õpib sel momendil valetamist, kuna nii teeb tema ema või isa, kelle sarnane laps olla tahab, sest *siis ehk armastatakse rohkem*. Käbi ei kuku kännust kaugele. Kui Te vastu vaidlete, siis teadke ikka, et ka Teie mõte on tegu. See näiliselt aus inimene, kes kunagi hirmu pärast varastada ei ole saanud, on mõttes oma saamatust kahetsenud ja see ongi lapsele tema käitumisharjumuse kujundanud. Ta tuli õppima, kuidas sõnu teoks teha.

Mida rohkem on valetajaid, seda rohkem peab olema äärmuslikult ausaid. Äärmuslikkus on alati ohtlik.

Kui vanemad kasvatavad last nii ausaks, et see midagi valetamisest ja varastamisest ei tea, siis see kogenematu noor inimene saab nii suure hingelise löögi, et mitte kunagi elus sellest üle ei suuda saada. Ta ei usu enam kedagi, ka vanemaid mitte, sest nemad on ju teda eluvõõraks kasvatanud. Tema vanemad on valet vihanud ja vale käes kannatanud. Nad on väljakutsena maailma pahelisuse vastu olnud nii ausad, et laps ei tohi kuuldagi valest. Laps on kasvatatud naiivseks. Oma hinges ja vaimus kannab ta hirmu ja viha vale ees ning esimesel võimalusel tõmbabki selle endale ligi.

Nii toimis tema vanemate vale. Ausate inimeste vale oli see, et nad lapsele ei õpetanud elu pahupoolt selgeks. Nad ei teadnud, et vale ja tõde on elutõe kaks otsa.

Seevastu äärmusliku valetaja vanema laps enam äärmuslikum olla ei saa ja tema tuleb ausalt elu elama. Tal on sellelt vanemalt õppida teised õppetükid.

Ainult see, kes kõike teab ja elu seadusi õigesti kasutab, on tark, tugev, terve ja edukas.

Kas Te armastate valetajaid? Ei armasta? Järelikult kardate või vihkate. Viha vale vastu on viha ka valetajate vastu, valelikkuse vastu, ebaaususe vastu, varastamise vastu, kombineerimise, mahhineerimise, altkäemaksude vastu, kõigi valgustkartvate tegude vastu. Aga ka vaikimise, varjamise, hädavale vastu. Ka viha alandamise vastu võib varast ligi tõmmata, kui Teid, tarka inimest, rumal varas sellise näotu alttõmbamisega alandab.

Mida rohkem mõtet arendate, seda rohkem mõistate, et ühest mõttest hargneb mõtete näol 10 - 100 - 1000 uut seost. Enda imestuseks avastate, et Teie viha valetamise vastu on tegelikult viha iseenda vastu, sest oma hea olla tahtmises ehk hirmust, et *mind avameelsena ei armastata*, olete oma suu kinni pannud seal, kus peaks lahti tegema, olete viisaka inimesena kasvõi tühist ebaausat mängu kaasa mänginud ja ei ole märganudki, kuidas selline käitumine loomulikuks ja õigeks on muutunud. *Nii teevad kõik* - põhjendate.

Olete ebaaususe tõeks nimetanud, usute seda, aga tunnete selgelt kui Teile valetatakse ja saate vihaseks, et Teid rumalaks peetakse. Tõestada teise valet ei saa Te millegagi. Saate alandusest endale peavalu või veel midagi hullemat, oleneb kui kaua Te oma viha vaos olete suutnud hoida ja koguda ning kui rängalt Te viimasel hetkel vihastusite.

Sellised õnnetused juhtuvad inimestega, kes iseennast paremaks peavad kui nad on. Tõeline varas ja petis pead ei valuta, sest ta on iseendale oma pahelisuses aus. Ja tõeliselt ausat inimest ei vihka valelik kunagi ja tõeliselt ausalt inimeselt varas varastama ei lähe.

Andke andeks oma hirmule ja vihale vale ees ning neile, et nad on Teisse tulnud. Andke endale andeks, et Te olete nad endasse võtnud. Paluge kehalt andeks, et olete keha selle pärast kannatama pannud. Paluge valelt andeks, et Te teda kardate ja vihkate ning aina suuremaks kasvatate, oskamata teda vabaks lasta.

Oma imestuseks avastate, et suudate ärritumata mõelda valetajatele ja varastajatele, oskate neid isegi mõista, seega olete õppinud end valetajate ja varastajate eest kaitsma. Et Te sellega pole maailma valet ja ebaõiglust kaotanud, see on ka selge. Kuidas saab ta kaduda, kui inimesed selle abil veel õppida tahavad!

Hädasolija aitamisest

On inimesi, kellel enda vaoshoidmine on kohutavalt raske. Kui nad on seda kohustatud tegema, siis, olles neid veidikenegi tundma õppinud, võite juba aimata, missugune plahvatus võib neist vallanduda. Kui see moment on möödas, siis on ta siiraim ja meeldivaim inimene.

Andke juba ette andeks vihale süüdistamise ees ja tehke talle head - öelge välja need tema jaoks provokatsioonilised sõnad, et ta saaks end tühjaks karjuda. Nii on tema vabanenud oma kuhjunud vihast ja Te olete teinud head. Häiriv pingetunne kaob ja te võite mõlemad rõõmsasti edasi elada.

Selline probleem on sagedasem vanade inimestega koos elades. Vana nooreks ei tee, aga uue mõttelaadiga inimese jaoks on vana tugevuse proovikiviks. Kui olukorra õigesti lahendate, siis olete kõik rahul ja Te olete vaimus kasvanud.

Kui ikka vana inimene ütleb, et tema ärritus ja viha tulevad sellest, et tema haigeks jäi, siis nii peab see tema jaoks olema ja on. Andke talle andeks, et ta Teid oma mõistmatuse, oskamatuse, suutmatuse või tahtmatusega ärritab ja laske tal elada nagu inimene tahab. Vabastage endast stressid, mis temaga seoses on ja tundke rõõmu, et olete nendest tülidest prii. Ta võib Teie kõrva ääres ükskõik mida ja ükskõik kui sageli karjuda, aga Teie olete kui kurt. Vahe tõeliste kurtidega on ainult selles, et Teil jookeb kuuldu kõrvust mööda, sest Te olete selle õppetüki ära õppinud. Aga kui Te hakkate vihaselt tahtma kisa mitte kuulda, siis ükskord tuleb kurtus ja näitab sel kombel Teie mõtteviisi vigasust. Laste kurtus tekib samuti hirmust ja tahtmatusest alandavat ja hävitavat kisa kuulata.

Vasturääkivus vanurite jutu ja tegude vahel võib olla karjuv, aga nemad ise seda ei näe nii, nagu Teie ei näe oma vigu. Andestamine ja

andeks palumine võib näida alandusena, tegelikult nad ülendavad Teid. Küllap tunnete kohe enda hingerahu taastumist, kui olete siiralt andeks palunud. Aga kui andekspalumine toimub sundkorras, isegi kui kodurahu nimel end ise sunnite, siis olete end ise alandanud ja tekitanud vanas inimeses võidurõõmu. mis sunnib teda Teid veel alandama. Võidurõõm on tegelikult süüdlase leidmise viha. Teie enda alandus tõmbab ligi alandamist.

Kui Teil on tast väga kahju, sest ta on Teie ema, isa, õde või vend, siis andke kahjutundele niikaua andeks, kuni ta kaob ja Te rahunete. Teisse tuleb rahulik mõistmine, et ta ei taha Teie head, ta tahab oma halba. See on tema elu õppetunni äraõppimise moodus - läbi kannatuste.

Vanade inimeste hirm, et *mind ei armastata*, on aastate jooksul kasvanud vihaseks etteheitmiseks, et *temast ei hoolita, oodatakse tema surma, tahetakse temale halba, keegi midagi ei tee* jne. Vanade enesehaletsus ja soov tähelepanu järele võib olla ääretult suur ja egoistlik - nad näevad ainult enda häda, aga teiste valude suhtes on armutud.

Halastamatu teistes süüdlaste otsimine tekitab valusid üle kogu keha.

Selline on nende inimeste vigade lunastus, aga tavaliselt nad nõuannetest õpetust ei võta, nad neelavad parem valuvaigisteid või rahusteid. Õppige Teie tema vigadest, et ise vanas eas niimoodi kannatama ei peaks ja teadke, et selline vana inimene on Teie ellu tulnud kui hoiatustuli, mis püüab Teid õpetada samu vigu vältima. Ärge pidage **teda** halvaks, pidage **tema tegu** halvaks. Halbu tegusid teeb rumal inimene, kes on siia ilma tulnud õppima, aga ei ole ära õppinud ja nüüd vaevleb. Vanus on suhteline mõiste. Selline oskamatus elu mõista on meil kõigil, vanadel on vigade koorem lihtsalt väga suur.

Uue mõttelaadiga inimestel on sageli oma äratundmise õhinas raske näha, kuidas tema kallid lähedased hinge või ihuhädas vaevlevad ja ei taha kuuldagi head õpetust. Hoopis tigedaks saavad. See teeb omakorda potentsiaalse abistaja vihaseks. *Valus on vaadata kui minu abi vastu ei võeta.* Olukorra lahendusi on mitmeid.

Tänapäeva inimene kasutab kergema vastupanu teed -- ta läheb eemale. Lapsed lähevad vanematekodust kaugele elama, et sõltuvusest vaba olla. Hea on enesele öelda: "*Ma saan ise hakkama!*" Petlik rahu võib kesta aastaid. Aja möödudes tekivad probleemid.

Vanemad peaksid hoidma ja õpetama lapselapsi ning lapsed peaksid

aitama vanemaid, aga kaugus takistab. Õigustus on veenev. Raskuste suurenedes hakkavad kasvama vastastikused süüdistamised ja näiline õigus jääb alati rääkijale. Kumbki pool ei mõista, et kaotavad mõlemad.

Tegelik elutõde on, et ei vanemad ega lapsed ei ole õppinud ära üksteise mõistmist. Nende elu õppetükid on õppimata ja selle tagajärg tuleb neile nende oma laste kasvades kätte.

Tänapäeva keeles öeldakse: "*Laps on iseseisvaks kasvatatud!*" See on suurepärane näitaja, sellega uhkustatakse. Aga iga hea muutub liigselt suureks kasvades halvaks. Kui iseseisvus kasvab lahtirebimiseks juurtest, siis võib puu taeva alla tõusta, aga see pole enam puu. Puu, kes enda juurtest ei hooli on elutu. Ta ütleb: "*Milleks mulle need juured, ma saan ise hakkama!*" Ta ei märkagi, kuidas toitva pinnase vägi temast kaduma läks ja kuidas saatuslik uue ajastu haigus ta maise keha, mis ainult juurtest pärit toidust elab, olematuks muudab.

Tänapäeva vanemad võiksid end vabastada sellest inimkonna seksuaal-maniakaalsest hullumeelsusest, mis on hävitamas neid endid ja tulevast põlvkonda.

Tänage Jumalat, kui Teil on kodus või lähedal ükskõik kuidas häälitsev ema või isa, vanaema või vanaisa. See tähendab, et kõik on veel parandatav. Te pole juurteta puu.

Jumal on loonud inimesed sündima ja surema pideva vooluna, et oma elu jooksul õpiks igaüks lisaks enda kogemustele võimalikult palju teiste kogemustest. Aga me jookseme elu õppetükkide eest ära, et kunagi hiljem teisi süüdistades tunda, et halva jalad jõudsid mulle järele, kuid seda mitte tunnistada.

Sünd ja surm on elu kaks otsa. Tänapäeva tark inimene on nii kaugele jõudnud, et mida targem ta enda arvates on, seda vähem oskab ta surra. Sündida ta nagunii ei osanud. Hirm sünnitada ja hirm surra on sageli samastunud.

Iga aeg saab kunagi otsa. See, kes on kedagi surra aidanud, see oskab ka ise surra. Aga kes hirmust poolsurnuna teise äramineku raskemaks tegi, selle suremise kunst on selgeks õppimata. Kui sageli peaks elus hoidmise asemel aitama inimest võimalikult väikeste vaevadega siit ilmasr ära minna. Oskus sõnadega lahkujale uks avada nn. tsiviliseeritud inimestel praktiliselt puudub. See oleks igaühel vaja ära õppida.

Vabastage oma hirmud ja leidke endas nii palju jõudu, et oma isa ja

ema rahulikult ära saata suudaksite. Olles surija kõrval, võite oma hinges temalt oma vead andeks paluda ja temale tema vead andeks anda. Arusaamine õppetundidest hajutab Teie paanika. Tunnete end imelikult rahunemas ja temagi rahuneb. Tunnete, et ema halb on heaks saanud ja temagi muutub imelikult helgeks. Teadke, et Teil on hing rahul, kui Teie emal on hea, ja Teie emal on hing rahul, kui lapsel on hea. Rahul hing saab vabaneda kehast, sest ta on selle elu kohustused täitnud.

Olles oma isa surivoodil andestanud ja andeks palunud, mõistate, mida ta Teile on õpetanud ja mida Teie olete ära õppinud. Teie vaimu selginemine väljendub arukuse suurenemisega. Kaob kahjutunne, jääb elutarkus. Surm ei kohuta enam Teid. Temast on õpetaja saanud.

Elu pakub lõputult õppimisvõimalusi, aga lasteaiad, lastekodud, vanadekodud ja vanglad on väikesi erinevusi omades inimeste rumaluse ja rumalaks jäämise soovi suurimaks tunnistajaks. Nad on inimkonna vaimse vangisoleku tunnistajad.

Iga inimene on iseenda halbade mõtete käes vangis.

Ainult vaimne vabadus tagab füüsilise vabaduse.

Aruka inimese jaoks ei ole vanadus haigus ega noorus haiguse puudumine. Haigus on halbade mõtete kuhjumise tagajärg.

Inimeste mõistuse tase on väga erinev. Samuti on see ka vaimse tasemega. Vanasõna – *targem annab järele* – tähendab, et vaimselt targem ja avatum peab laskuma madalamale tasemele, kui ta teisega suhtlema peab. Tavaliselt on iga järgnev põlvkond eelmisest targem, isegi kui väliselt on vastupidi. Seepärast on vaja lastel oma kaela painutada. Kes painduda ei taha või ei oska, seda hakatakse alandama, olgu ta nii kangekaelne kui tahab. Alandamisega saab murda ka kõige kangema kaela.

Selline põlvkondade vaheline võitlus käib kodudes, kus lapsed, vanemad ja vanavanemad koos elavad. Kõige rohkem kannatab keskmine põlvkond, sest tema on ründeobjektiks mõlemalt poolt. Süüdistused tekitavad olukorra, kus vanaema õitseb oma õeluses, tütar hävineb ja tütretütar lahkub enne täisealiseks saamist kodust. Kõik tunnevad, et talle tehakse liiga ja kõik tahaksid, et teised ennast muudaksid. Kodurahu huvides salatsemine, varjamine, peitmine, valetamine muutuvad elustiiliks ja kogunevad vaikselt vihkamiseks. Mehed lasevad sellisest kodust jalga või surevad.

Harjumuslik nõudmine, et elu korda tehtaks, on sageli ületamatu takistus. Isegi need, kes andestamisega juba tegelevad, avastavad tihti enda

pahameeleks, et on uuesti vanade harjumuste püünisesse sattunud. Märkamata enda pinnapealsust ja vähest tööd, tehakse pettunult kiire otsus, et andestamine ei aidanudki. Oma viga taibatakse alles siis, kui uus elukatsumus jälle selget märku annab.

Ja ega andestamisega ainuüksi ka ei saa. Kui oskate nii mõelda, et halba enam oma ligi ei tõmba, siis on kõik korras. Seniks aga peab asjade selgeksrääkimiseks, enese ja teiste kaitseks ikka suu lahti tegema. Ülbusele tuleb teada anda, et ta mitte märkamata ei jäänud. Kurja tegijale tuleb tema viga näkku öelda, muidu ta arvab end kõikvõimsaks oma tegemistes. Vaikides kannataja suurendab halba, sest kui ta juba kannatab, siis ta kogub enesele märkamata endasse vaikset viha.

Kes teistele halba teeb ja sõnalisest õpetamisest aru ei saa, seda on aegadest aega vitsaga karistatud, et tarkus alt üles – pähe – tõuseks. Kui inimene vajab sellist õpetust, aga talle pakutakse kõrgema taseme õpetust, mida ta vastu võtta ei oska, siis tal jääb nagu üks õppimise etapp läbimata ja ta võib isegi püüda, aga targaks ta ei saa. Püüdke seda mõista ja mitte liialdustesse laskuda. Iga inimene peab omama kasvõi üht kehalise karistuse kogemust, et osata seda enda jaoks lahti mõtestada.

Soovist olla väga tugev

"Mina tahan tugev olla!" ütlevad naised rõhutades iga sõna eraldi. Need on võitlejatüüpi tugevad naised tõepoolest. Nende lipukiri on mehelik: *"Ma tahan ja ma saan!"*

Selline naine ei tea, et sellises rõhutatud mehelikus tahtmises on soov üle olla sellest, mis ei ole minu osa elus. Feministid vaidlevad siinkohal mulle kindlasti vastu.

Mehelikud, rohke karvakasvuga naised, on oma emade meheks olemise soovi realiseerijad. Miks tekib naises selline soov? Kui ema nõuab väga kärarikkalt oma õigusi ja teeb lastele selgeks kui raske ja trööstitu on naiste elu, siis tütar võib kodurahu huvides hakata meheks olemist paremaks pidama. Selles on tahtmine paremat elu saada – saamahimu. Need tüdrukud on segaduses, sest ema mõtted ja teod ei kattu.

Aga kui ema on vabatahtlikult, ilma soovita enda väärikust taastada, olnud isale orjaks, kes kõik välja kannatab ja isegi tütre protestile ei reageeri, siis on see äärmuslik orjalikkus, millest tütar kasvab risti vastupidiseks. Ta muutub võrdväärseks oma isale. Ta ei oskagi naiseks olla, sest ta ei oska painduda. Ta võib olla abivalmis ja südamlik, aga kogu tema olemus on mehelik ja seda ta ise kõrvalt vaadata ei oska. Ta valib omale mehelikku jõudu nõudva elukutse ja on ülimalt löödud, kui mõnda meest eelistatakse temale. Ta ei hooli naiselikest pisiasjadest, puhtusest ja korrast, tal on suured mehelikud eesmärgid.

Olen nii mõnelegi naisele öelnud: "*Naine võib olla isegi peaminister, aga ainult ühel tingimusel - kui ta kõigepealt armastab oma meest, isegi kui ta on lihtne käsitööline. Sellest hetkest alates, kui ta ennekõike hakkab armastama oma peaministri tooli, lakkab ta olemast tõeline peaminister, sest ta pole enam naine.*" Soo rolli minetamine on suur viga, mis teeb inimese tasakaalutuks, lõpuks tigedaks.

Kulla naised, kes te tahate olla nii tugevad, et elus ilma meesteta hakkama saate! Andke oma emale andeks tema vale ellusuhtumine. Selle asemel, et olla sama tugev kui mees ja teha mehe töid, et meest ei peaks paluma ja oma eneseuhkust sellega alandama, vajaks iga naine oma stresside vabastamist ja mehe armastamist. Siis on mees mehelikum ja naine naiselikum.

Jõuga raskusi ületav meeski saab vihaseks, mis siis naisest veel rääkida. Intelligentne vaoshoitus või väliselt malbe alandlikkus saab tasakaalustatud vaoshoitud vihaga sisemiselt, kui mees lakkab naises inimest nägemast.

Kui selline naine saavutabki oma eesmärgi, siis peab ta varem või hiljem midagi tasakaalustamiseks kaotama. Näiteks naissuguorganid, emaks olemise õnne... Muide, lapsed võivad olla, aga emaõnn kaob seda enam, mida rohkem naine mehe rollis rabeleb. Selliste naiste tütred on õnnetud, sest ema pole neile naiseks olemist õpetanud. Ta on olnud üht või teistpidi äärmuslik. Nõuda oskavad need emad väga palju, aga paraku võib nõudmisi kokku võtta üheselt - *ole selline kui mina õigeks pean. See on käsk.* Tütred ei tea, mida see tähendab, sest ema pole kunagi rääkimiseks aega või julgust leidnud.

Neil naistel on tavaliselt korduvad naissuguorganite operatsioonid. Iga korraga kaotab naine midagi jäädavalt ja iga kord aitab keha tal säilitada veel võimaluse parandada vigu, st. midagi säilub. Kui naine ei võta õpetust

ja kui enam naisorganeid ei ole, siis püüab keha teda veel ikkagi takistada. Näiteks saab ta nimme-ristluu radikuliidi, mis ta kõveraks väänab, et suunata naine kõrvale meheksolemise teelt. Kui see haigus arstide abiga kõrvaldatakse, siis lõpuks kaob jalgade võime käia vale teed ja siis arstid ei saa aidata.

Siis ütleb see inimene: "*Miks mulle enne pole räägitud!*" Räägiti ju - keha rääkis pikki aastaid, aga Te ei kuulanud. Keha rääkis, et *viha mehe vastu, kes ainult seksida tahab ja muud ei näe*, on võimuka naise arvamus asjast. Keha näitas lõikusega, et *kui ei taha seksida, siis võib mõnest vastavast organist loobuda*, aga Te ei saanud aru. Vihkasite üha enam mehi, nüüd juba võõraid ka ja ikka juhtusid Teie teele need, kelles Te vigu leidsite. Keha juhtis samm sammu järel Te mõtteid õigele teele, aga Te ei leidnud kunagi aega teda kuulata. Aina süüdistasite mehi ja kui Teil oleks õigus olnud, siis oleksite sellest üha tugevamaks ja tervemaks saanud. Kuna olete järjest haigem, siis järelikult olete valesti teinud. Paluge keha käest kõik andeks.

Naise jäik ja kõigutamatu põhimõttekindel tahtmine olla mehest tugevam tekitab naisele arterioskleroosi. Kui mees naise tahtmise pärast naise peale vihaseks läheb ja jääb, siis tema võtab endale sama haiguse.

Naise jõud on armastus. Naise armastus on nii ülivõimas, et ta kaitseb isegi surma eest.

NÄIDE ELUST.

Reibas ja aktiivne vana mees tuli vastuvõtule, sest oli end füüsilise tööga üle pingutanud ja vasakus käes oli valu. Käsi oli lõtv. Tema paigalt nihkunud kaelalüli vajas paigaldamist. Valu oli kaelast pärit. Rääkisin talle ta stressidest. Rääkisin, et ta haigus ei ole mitte sellest pärit, et ta liigset raskust tõstis, vaid sellest, et ta enne töö algust naise ja poja peale vihastas. Mees mõistis kõike, noogutamine märkis nõusolekut. Mina rääkisin ja selgitasin tema mõttelaadi vigu kuni veerandtunni möödudes kostis hele plaksakas, mehe kael nõksatas nähtavalt ja ta ütles: "Noh *see häda sai nüüd mööda.*" Sai tõesti. Olin imestunud tema erilisest tundlikkusest ja imepärasest hingesoojusest. Vaatasin teda - ta oli üleni armastus. Soojust tuli temast minusse - ta armastas mind ka. Mitte kui naist, vaid kui inimest. Selline on ligimesearmastus, millest viimasel ajal nii palju räägitakse, aga mida variserliku kombeka käitumisega segi aetakse. Vaatasin ta

vaimu ja hinge ning ütlesin: "*Teil on imeline ema olnud. Nii suurt hingearmastust mehe vastu näen harva. Teie isa käis vist küll elus tulest ja veest läbi ja ikka tuli koju tagasi?*"

"*Oli küll nii,*" ütles mees. "*Isa käis sõja läbi. Ükski kuul teda ei võtnud. Ükski haigus teda ei tahtnud. Ta ise imestas ka. Aga iga kord kui meie kodus sööma istusime, olid ka isale toidunõud laual ja isa kohale ei istunud kunagi keegi. Ja meil ei nutetud, et isa ei tule koju tagasi. Meie ema teadis, et tuleb, ja tuligi. Nad elasid 90-aastaseks ja nädal peale ema surma läks ka isa järgi.*"

Paljude naiste silmad on avanenud "Ellujäämise õpetust" lugedes, nende suluseis on haigettegev. Tulevad kirjad – *mis teha, mu lapsed vihkavad mind, kuidas edasi elada, mu mees ei tule enam tagasi, aga mul on vaja lapsed üles kasvatada, ma pean mehe eest tööd tegema?* Või on neil analoogne olukord seetõttu, et mees on padujoodik ja on seega nagu veel ühe lapse eest, pealegi on ta veel kõige kapriissem. Või on kõik emast ja naisest lahti öelnud, kuna ta ise on ainult asjade jaoks elanud.

Lahutatud mehe ja laste hirmutamine enesetapuga on paljude naiste valitsemise moodus. Enamikul jääb see küll kõigi psüühikat hävitavaks lubaduseks. Püüdke mõista, naised, et see on teie saamahimu, mis te elu raskeks teeb. Kogu teie eelnev elu on olnud saamine, omamine, nüüd tuleb õppida armastama. Mehe ja laste, raha ja asjade omamise kirg on kasvanud üle piiride ja ei saa täituda enne, kui te oma vigu ei paranda.

Probleem on tõesti raskesti lahendatav. Külvatud vili on kasvanud vilets. Alustage oma esimese mõtte, mis vaim hingetõmbega saadab, vabastamisest ehk mõtisklemisest. Tunnistage oma vigu enesele. Olge ausad enese vastu ja paluge mehelt oma hinges andeks, et Te pole oma ämma viga parandanud, et olete oma ämma viga oskamatusest suurendanud. Kui olete iseendas tasakaalu leidnud, siis rääkige lastega ja paluge neilt oma vead andeks. Pidage meeles, et kui Te hakkate laste ees end enesesüüdistusega alandama, siis vihastavad lapsed veel enam. Laps tahab näha oma vanemate ülendust, mitte alandust. Lapsed saavad palju paremini aru, et elu on õppetund, kus kõik eksivad.

Mõtisklemine ehk enda mõtetega rääkimine

Kui Te iseendaga rääkimise tarkuse olete avastanud, siis Te ei ütle enam, et Teil pole selleks aega. Iga tühi hetk saab kasutatud maailma uuesti avastamiseks, nägemiseks ja imetlemiseks. Te õpite iseendas õnnelik olema.

Igaühe hingeelu on küll ainuomane, aga need konkreetsed juhud olgu Teile abiks.

ESIMENE MÕTISKLUS.

Hingan korra, veel korra, kuulan enda mõtteid ja avastan endas viha, et *kõik ei ole nii, nagu mina tahan.* Võtan ta enda ette kui sõbra, kes tuli mind õpetama. Ma olen küll üllatunud sellisest halvast mõttest, aga kust mujalt, kui minust ta tuli. Ma hakkan temaga rääkima ja püüan mitte lasta ennast kõrvalisest häirida.

Viha, et *kõik ei sünni nii, nagu mina tahan*, ma annan sulle andeks, et sa minusse oled tulnud. Anna mulle andeks, et ma olen su endasse võtnud, olen sind endas kinni hoides kasvatanud ja pole mõistnud, et hääletu jonnimine, hüsteeritsemine, kangekaelne vaikimine ja kibestumiste enda sisse kogumine, nutuga tüli provotseerimine, teistele samasuguste kannatuste igatsemine ja viha, kui *teised ikka ei mõista seda teha, mida mina tahan ja nii palju kui mina tahan* - see oled sina - viha, et *kõik ei sünni nii, nagu mina tahan*.

Anna andeks, et mulle ei tule korrapealt meelde kõik sellelaadsed kibestunud mõtted, millega ma olen nii sõnades kui südames teisi süüdistanud ja sind aina suuremaks kuhjanud, oskamata vabastada sind - viha, et *kõik ei sünni nii, nagu mina tahan*.

Selle asemel, et sind mõistma hakata ja vabastada, olen hoopis tahtnud mitte näha ja kuulda seda, mis mind ärritab ja marru ajab. Olen oodanud, kibestumine hinges, millal ometi ükskord mind märgatakse ja olen, vihapisarad hinges, trotsinud tegutsemast, kui hea võimalus kutsus, sest ootasin millal vihavaenlane end alandab ja mind tulla palub.

Anna andeks viha, et *kõik ei sünni nii, nagu mina tahan*, et olen vastumeelselt kõndinud oma igapäevast rada, sest mulle tundus, et minu jaoks on elu halb ja ülekohtune, kuid teiste jaoks mitte. Anna andeks, et olen

hinnanud elu välist külge, oskamata mõista, et tõelised väärtused on varjul ja neid on minu sees terve meri. Tead, viha, et *kõik ei sünni nii, nagu mina tahan* – neid väärtusi on minu sees terve ookean ja kui ma oskaksin halva head külge kohe ära tunda, siis oleks minu õnn ei tea kui suur.

Kallis viha, et *kõik ei sünni nii, nagu mina tahan*, anna andeks, et olen sind kasvatanud nii suureks, et sa ei ole saanud teha muud, kui mind hävitama hakata, sest ma pole osanud varem ei näha ega kuulda, ei tunda ega mõista vaid arvasin targalt seda kõike teadvat.

Ma annan endale andeks, et selle suure viha, et *kõik ei sünni nii, nagu mina tahan*, olen tilgakaupa endasse kogunud, oskamata tähele panna, et neist tilkadest, mida ma vihaks ei ole nimetanud, koguneb palju suurem anumatäis viha kui üks kapatäis ja mida teisiti kui vihaks nimetada ei saa.

Enne ma panin talle teised nimed. Anna andeks, ma valetasin sulle praegu. Õigemini öeldes ka enne ei pannud ma talle nime, ma eitasin oma viha, sest ma nägin vigu teistes. Ma petsin ennastki, sest ma tahan nii hea olla ja ma ei mõistnud, miks keegi mu head ei näe. Ma ei olnud halvem kui teised. Ma ei osanud teiste rõõmuga koos rõõmustada, pidasin seda vulgaarseks, kuigi oleksin ise nii väga tahtnud veel hullemaid tempe teha. Nüüd mõistan, et selles ei olnud midagi halba peale selle, et ma olen oma hinges kahetsenud tegemata tegemisi.

Kallis keha! Anna andeks, et olen sind kogu oma eluaja kahjustanud vihaga siis, kui kõik ei ole olnud nii, nagu mina tahtsin. Anna andeks, et pole osanud rõõmuga vaadata takistustele oma teel ja pole aru saanud, et nad on seal alati millegi hoiatuseks. Olen küll tundnud hirmu edasimineku ees, aga ei ole teadnud, et sa tol korral olid nagu takistaja teel ning sellega aitasid mind. Pole järeldust teinud ja seepärast olen veel kahetsemistega sind, kallis keha, kahjustanud.

Anna andeks, kallis keha, et ma ei ole mõistnud, et iga haigus oli küll minu viha tagajärg, aga samal ajal ka hoiatus tuleviku suhtes, mis ütles, et kui ma õigesti mõtlema ei hakka, siis tuleb veel suurem häda. Nüüd tean, et iga takistus on õppetund, mis on seotud minevikuga, aga toimib ka tulevikku.

Kallis keha, minusse tahab vägisi tulla süütunne sinu ees, mis ajab nutma. Nüüd tean, et pisarad on kõige kauem kehas vangis seisnud viha, mis vabaneda tahab. Tean ka, et pisaratega tulevad nad küll korraks välja, aga see ei tee mind targemaks ja ma hakkan samu stresse jälle endasse kuhjama. Mul on hea meel, et ma oskan nad nüüd vabastada andestamisega vihale, et *kõik ei ole nii, nagu mina tahan*.

Kogu oma hingest, olles avatud ühenduskanaliks Jumaliku energia ja haige inimese vahel, vahendan rääkides neid õpetussõnu nii, et ooteruumis ootaja, kes midagi ei tea, ütleb pärast, et temast oleks nagu kuum kiirgus läbi läinud ja pea läks suureks ning keha hakkas kaotama piirjooni, aga minu vastasistuja ütleb: "*Mina olen kõik endast oleneva teinud, ma olen end ära kulutanud teistele hea tegemisega!*"

"*Kuidas Teie enesetunne praegu on?*" küsin. Sageli pean naeru kinni hoidma, kui selline inimene järsku ehmatab sellest, et tal ei ole ühtegi muret kohe välja pakkuda. Ta on nii roosa ja rõõmsa näoga, et on iseendalegi võõras. Midagi on temast nii kadunud, et pärast lahkudes öeldakse: "*Justkui midagi oleks maha jäänud...*"

Oh, see on kõigest üks suur stressikoorem, millega Te harjunud olite. Kui edaspidi leiate enda jaoks aega, et samamoodi oma halbu mõtteid vabastada, siis ta ei tulegi enam tagasi.

TEINE MÕTISKLUS.

Ärkasite hommikul peavaluga. Oleks Te enda mõtetele hetkeks tähelepanu pööranud, siis Te oleksite mõistnud, et Teis on solvumine, et *laps ei hooli minust*. See on ju hirm, et *mind ei armastata*.

"*Nojaa, me tülitsesime eile. Ta teeb kõike nii, nagu ise tahab, ega ta minust ei hooli.*" Räägin talle, tema mõistusele, ise tema vaimuga kontaktis olles: "*Teis on solvumine, et laps ei hooli Teist. Olgem ausad, see on viha, et laps mind ei armasta, et laps ei hooli ega arvesta, ei usalda ega ava ennast.*"

Räägime selle viha vabadusse.

Kallis viha, et *laps mind ei armasta*, ma annan sulle andeks, et sa minusse oled tulnud. Tean, et oled tulnud mind õpetama mõistma, et ta hoolib ja armastab, aga suleb oma õiged tunded enda sisse, sest tal on süütunne minu ees. Anna andeks, kallis viha, et *laps mind ei armasta*, et ma olen sind pikki aastaid kasvatanud mõistmata, et lapse süütunne minu ees on sellest ajast, kui ma olin sundolukorras - kas sünnitada teda või teha aborti. Mulle meenub, et abordile sundijate ees olin resoluutne, aga tegelikult olin hirmul, et kui katkestan raseduse, siis ei saa enam lapsi.

Ma olin õnnetu, vihane ja kibestunud maailma ja inimeste pärast ning

soovisin, et kõike seda, mis oli, poleks olemas. See kõik läks lapsesse süüdistusena – tema ju tahtis nii väga läbi minu tulla siia ilma just sel raskel ajal. Ma ju, olgem ausad, soovisin, et teda poleks, aga kartsin valu ja lastetust. Kartsin olla poolik naine, keda mees pärast ei armasta.

Ma mõtlesin enda peale mõistmata, et laps oli kui vahend, millega mehe armastus ja tulevaste laste sünd sai tagatud. Sealt sai alguse tema hirm, et *mind ei armastata*, tema vajadus olla sõnakuulelik ja teha kõik nii nagu vanematele meeldib, sest siis armastatakse. Tema hirmus on ju osaliselt ka surmahirm.

Kallis laps, ma annaksin kõik, mida sa sooviksid, kui sa ainult ei mõtleks, et ma olen kunagi su surma soovinud. Ma armastan sind, aga ma olen nii rumal olnud ja pole teadnud, et sa olid millimeetri pikkusena juba täiuslikuna ning kõike teadvana minus. Kallis laps, ma ei oska veel praegugi õigesti mõelda – näed, ma tahtsin sinu armastust praegugi kogu maailma rikkuse eest ära osta, aga sa ei vaja seda. Sa vajad armastuse vabadust. Küll mul on raske olnud seda mõista. Me oleme ju harjunud pidama peret enda omaks. Kallis laps anna mulle mu vead andeks.

Tean ka, et tema süütunne minu ees on sellest, et tema ellutulemise vajaduse tõttu sain mina kannatada – minu lahklihale tehti pilustuslõige. Nii oli sel ajal kombeks, kuigi ta sündis kergesti ja kiiresti. Ma oleksin võinud takistada selle lõike tegemist, kui oleksin osanud hirmudeta sünnitada, aga ei osanud. Olen kahelnud, kas laps ikka on süüdi mu emaka allavajes, aga kuna seda seostatakse sünnitustega, siis olen minagi seda teinud.

Olen tähele pannud, et laps sellist juttu kuulates ärritub, aga et ta end puudutatuna võib tunda, seda poleks ma iialgi arvanud. Alles praegu plahvatab mulle see pähe. Püha Jumal, ma olen ka sellega teda kaudselt süüdistanud ja tema on, küllap isegi mõistmata, selle süü teiste süüde otsa võtnud. Ta on öelnud, et ei taha niisugustest hirmsatest asjadest midagi kuulda. Võib-olla on ta tundnud hirmu. Ma pole küll selle peale tulnud, et minu jutt teda hirmutada võib. Niisugune tunne on, et ma ei tohiks oma suud üldse lahti teha. Ei, mõelda ka ei tohi, kõik läheb valesti. No nüüd hakkasin teatraalselt ahastama iseenda ees! Rahu, ainult rahu! Mul on vaja endale tunnistada, et pean olema enda ees aus ja teadma, et mina, ainult mina saan ja pean oma vead parandama.

Mu laps on minu vastu ausam, kui mina tema vastu. Ma olen teda võinud süüdistada ja ta pole vastu vaielnud. Tema ei ole mind süüdistanud, et mina teda ei armasta. Nüüd tean, et ma olen pidanud õigustatuks, et ta just

nii mõtleb, aga tal ei ole õigust nii arvata, ma ju armastan teda. Hirm sellist süüdistust kuulda, nüüd tean seda, on selle mõtte arendamise juures mu mõttelõnga sassi ajanud. Ma olen oma lapsele haiget teinud, ta on aina kannatanud ja vaikides pea ära pööranud, aga mulle see ei meeldi - see ärritab üles mu süütunded.

Olen tahtnud, et kõik selgelt alati välja öeldakse, olen nõudnud ausust nii tegudes kui ka tunnetes, aga ise olen kõige suurem varjaja. Olen uhke oma aususe üle, aga halva väljaütlemise asemel surun hambad risti, et kodurahu hoida. Nõuan teistelt seda, mida ise ei tee, sest häbenen oma soove. Temal on kurb olnud, aga mina olen seda kangekaelsuseks ja kinnisuseks pidanud. Ta on hoidunud mulle haiget tegemast, sest kunagi, kui ma väga haige olin, oli lastes niisugune ema kaotamise hirm, et see hirmutas mind ennast terveks, aga hiljem olen ma selle unustanud. Ma olen lapsele palju rohkem haiget teinud oma suurema ja tugevama õigusega.

Kallis viha, et *laps minust ei hooli*, anna andeks, et ma sind varem ei ole vabastanud.

Olen aina käskinud, et laps küüru sirgeks lööks, sest endast lugupidav inimene peab minu meelest sirge olema. Jälle valetan. Tegelikult ma vihkan alandlikkust. Ma pole märganud, et minu lapse küür on süütunnetest ja see langetatud pilk ei taha varjata muud, kui pisaraid minu lapse silmis, mis ütleksid: "*Ema, sa ei armasta mind. Sa teed mulle pidevalt haiget oma valusate sõnadega, oma ohkamiste, oma rõhutatud uste sulgemisega ja lõpetamata jutuga, mis ütleb, et minusugusega pole üldse mõtet inimese moodi rääkida. Ma ei saa kõike rääkida, ma ei mõista isegi ennast, ma alles õpin. Ja kui ma midagi ütlen, siis ilmtingimata solvan sind. Sa teed küll näo, et - pole midagi, see oli ju tõsi - aga solvud ikka. Sa arvad end teiste meeleolusid ja mõtteid mõistvat, aga et teised sinu varjatud mõtteid samuti tunnetavad, seda sa ei tunnista. Ma ei taha, et mu emal oleks halb. Ma teen tegelikult nagu sinagi - kodurahu huvides teen imestunud näo, et sellega öelda: kallikene, sa mõistsid mind valesti. Ma vihkan valet. Kui varas varastab asja, siis on see minu meelest parem, kui tundeid varjatakse ja teise nimega nimetatakse. Siis on mul nii halb. Ma armastan sind üle kõige maailmas, aga sina tahad tõestust ja seda ei oska ma sulle anda.*"

Kallis viha, et *minu laps minust ei hooli*, sa oled mind õpetanud vaatama, et minu solvumised on temasse läinud, aga ma ei ole seda varem mõistnud. Ma olen olnud solvunud, kui olen teada saanud, et minu laps küsib nõu kelleltki teiselt, julgemata minu juurde tulla. Olen olnud nii kurb ja nutnud õnnetu ema pisaraid, kes on lapse jaoks kõik teinud, aga kelle hea

tasutakse halvaga. Nüüd tean, et need on vihapisarad. Olen tauninud emasid, kes on lapse üleskasvatamise eest nõudnud lapselt sõnakuulelikkust. Nüüd mõistan, et olen ise sama teinud. Olen süüdistanud last usaldamatuses, ise hinges tundes, et olen selle ise põhjustanud, aga siiani ei ole ma seda lapselt andeks palunud. Olen ennast ja oma tegemisi õigeks pidades kuhjanud enda hinge kibestumist.

Kallis viha, et *laps minust ei hooli*, anna andeks, et sind endasse kogudes ei ole ma üldse aru saanud, et olen tahtma hakanud seda, et laps tuleks esimesena ja isegi ei tea missugust süüd üles tunnistades end minu ees alandaks.

Anna andeks, et ma olen andeks palumist pidanud alanduseks. Nüüd mõistan, miks inimesed vahel andestamise asemel ütlevad: "*Enne suren!*" Ma ei ole mõistnud, et mina olen see, kes oma lapse ees lugupidamisest kummardama ja andeks paluma peab, sest ta on mind õpetanud minu vigu mõistma. Ma oleksin pidanud juba ammu ennast temast kui peeglist vaatama.

Minu hirm, et *mind ei armastata*, on kasvanud pettepiltidena vihaks, et *ma ei saa seda, mida ma tahan* – lapse armastust. Ma annan endale andeks, et ma olen sellise viha endasse võtnud. Praegu tunnen, kui vastik ma endale olen ja veel andestan! Tunnen hoopis, et olen keretäit väärt. Ma olen ikka hirmus inimene, kes on väljastpoolt nii kena ja klantsitud olnud. Tule taevas appi, nüüd ma ju hakkasin iseennast sõimama. Solvumistest kasvanud viha pöördub kui vulkaan ükskõik kelle vastu, hea et praegu oma mõtet jälgisin ja aru sain, et see oli viha iseenda vastu. Oleks keegi praegu silmapiiril olnud, siis ma oleksin kindlasti temas vihastajat näinud – ma ei arutle ju tavaliselt oma mõtete üle. Kallis viha, et *laps mind ei armasta*, sa näed, kui palju ma olen vigu teinud ja sa näed, et ma olen nii mõndagi mõistma hakanud. Sa saad nüüd vähenema ja minust lahkuma hakata.

Kallis keha, anna andeks, et vihaga, et *laps mind ei armasta*, olen sulle palju halba teinud. Olen olnud ärritunud ja ei ole enne mõistnud, et niikaua, kuni minus on viha, ei saa minu laps minu juurde vabalt ja julgelt tulla. Ma olen tema jaoks olnud kui vaenlane, kelle relvaks on viha. Kui ta oleks julge ja tuleks, siis kuidas ma oleksin saanud vihane olla? Ma pole osanud sind enne vabadusse lasta, sest ma olen vajanud viha õppetundi.

Küll on mul praegu raske seda viimast endale tunnistada. Kogu mu olemus protesteerib ja teeb mind kurvaks. Tunnen, kuidas keha tahab lössi vajuda ja käega lüüa. Küll oleks hea, kui keegi minu eest sellised asjad ära teeks, aga ma tunnen, kallis keha, et sina arvad teisiti, kui minu rumal

mõistus. Näe't, nüüd läks mu süda mõistuse peale mõeldes täis. Varem ma oleksin hakanud vene valitsust ja raskeid aegu oma vähese koolihariduse pärast süüdistama, aga nüüd ma tean, et sina, kallis keha, õpetad mulle pidevalt hingeharidust ja ma ei ole seda, nagu koolis käimistki, tõsiselt võtnud.

Kallis viha, tänan sind õppetunni eest!

KOLMAS MÕTISKLUS.

Teie jalad valutavad ja aeg-ajalt on nad turses. Vahel kõnnite pika maa maha või keerlete koduste tööde ringis minutitki istumata, aga jalad ei tule meeldegi. Vahel on juba lühikest teed käies tallad tulised ja varbad villis. Loogikat mitte mingisugust!

Läheme Teie eilsesse päeva tagasi ja püüame koos end uuesti sinna mõelda.

Lähete, hinges viha, et *kõik ei ole nii, nagu mina tahan*. Anname talle andeks.

Kallis viha, et *kõik ei ole nii, nagu mina tahan*, ma olen sind aina suuremaks kasvatades nii palju vihaseid miksisid endasse kogunud ja pole taibanud, et see ongi viha. Kui tulen mööda teed ja jalad jäävad valusaks, siis ei ole ma mõelnud sellele eelnenud halbadele mõtetele ja nende tagajärgedele, vaid olen hakanud pahaselt otsima vigu.

Miks see tee on nii konarlik? Miks kingad tehakse nii halvad, et hõõruvad? Seda, et kõik kingad minu jalas aeg-ajalt hõõruvad, ma ei mõtle, järelduse tegemisest rääkimata. Siis nuhtlen ennast, et ma bussiga ei võinud sõita. Näe, nemad sõidavad autoga minust mööda, mis neil viga! Selle peale ma ei mõtle, et mul seisab auto ukse ees, aga ma ise pole küllalt kindlameelne juht, et rahvarohkes kohas kitsastel linnatänavatel rallida. Selle peale, et käimine on tervislik, ei mõtle ma praegu hoopiski.

Ma ju otsin süüdlasi oma paha tuju õigustamiseks. Leian, et mees võtab iga kord, kui just mina tahan autosõitu harjutada, auto omale kasutada. Et tema tegemine on sel momendil hädapärasem, seda ma ei mõtle. Ma mõtlen, et mees peab naist austama. Et naine peab meest ka austama, seda ma ei mõtle. Minu pähe ei mahu praegu midagi peale pahameele.

Ma olen ju heategija, mu eesmärk on hea. Ma olen täna nii palju plaaninud, see kõik on pere jaoks, aga selgemast selgem on, et ei jõua. Et ma

mõttetult rabelen, seda ma ei mõtle. Ma ju tahan, et kõik oleks hästi, et teed oleks siledad, et kingsepad teeksid ainult häid jalanõusid. Et kõik, kellel on vaja autojuhtimine ära õppida, peaksid seda kohe, kui pähe tuleb, saama. Mul on nii palju häid soove.

Mäletatakse sündmusi, mitte mõtteid, need on ju vähetähtsad, peaaegu mittemidagi. Ma saan sellest aru ainult praegu tänu sinule, viha, et *kõik ei ole nii, nagu mina tahan*. Tänu kibedale valule, millega sa mind mõtlema panid, saan ma tunnistada, et ma oleksin hommikul parema meelega tahtnud hoopis armastusromaani lugeda, aga pidin minema asju ajama. Need asjad on mulle endale väga vajalikud ja rõõmustavad meelt, kui nad on korras, aga mulle oleks meeldinud, kui nad oleksid ise korda saanud. Lapsed või mees oleksid sellega küll hakkama saanud, aga ma ju tean, mismoodi nad seda teevad. Neil ei ole ju maitset ega loogilist mõtlemist. Kuidas küll inimesed nii saamatud hädavaresed võivad olla! Andke andeks, kallid, et ma enda pahameeles teid alandama hakkasin.

Ärritun, kui väsinud meest koju tulemas näen. Ma vihkan nõrku mehi. Olen küll püüdnud mõista, mis tal seal tööl nii rasket on, aga ei ole mõistnud. Hingematvalt raske on irooniat hammaste taha jätta. Köhatan hääle puhtaks ja olen oma võltsi jutuga iseendale vastik. Miks ma ei ütle oma arvamust välja? Kardan tüli, aga tegelikult ma ju tean, et teeksin ülekohut. Ega ma talle haiget teha ei taha, aga hinges keerab. Järjest sagedamini imestan õhtuti jalgu pestes, et nad on turses.

Ma pole teadnud, et nii kõri häda kui ka jalgade tursed on mehele väljaütlemata süüdistused majandusprobleemide pärast, mis minu meelest on lihtsad lahendada. Oi kuidas ma oma kiirustamisega ei oska näha, et majale katuse tegemine võtab rohkem aega kui sokikanna parandamine. Siinsamas ma kiirustan kärsitult, siinsamas raiskan aega, aga vigu näen teistes.

Panin jalga kõpskingad selle asemel, et panna mugavad sportkingad, sest tahtsin ilus välja näha. Tahan, et minust lugu peetaks. Ma ei teadvusta endale, et niimoodi mõtlematult jooksma sunnib mind hirm, et *mind ei armastata*. Nüüd need kingad hõõruvad, sest ilm on just minu vastu. Miks ei võiks täna olla rohkem tuulisem, miks see päike just täna nii lõõskab? Eile sai ta tuuline olla, aga täna pahameel aina kasvab. See, et eile nurisesin, et tuul ajab soengu sassi, mulle täna ei meenu. Ja kui meenubki, siis minu meelest ei ole see torin viha. Mina tahan, et eile oleks olnud päikesepaisteline ja täna tuuline.

Et ma ennast üles kruvides varsti kõige paremas asjas ainult halba näen,

seda ma ei mõtle. Ja kui keegi targemaks saanu ütleb: "*Mis sa teed endale ise halba. Mõtle õigesti! Sinu viha majandusprobleemide vastu mullitab villidena sinust välja, et sa vähemalt kõndimisega seotud erinevate vihade sasipundart ei suurendaks. Keha aitab sind oma võimaluste piirides olukorda lahendada – ta ei lase sul katkihõõrutud jalgadega mitu päeva käia. Ta annab sulle võimaluse endaga aru pidada ja järeldusi teha. Aga kui sa paned teised kingad ja sama viha kogumist jätkad, siis keha aitab sind nii, et väänad jala välja. Nüüd on sul ometi aega mõelda.*"

Targa inimese mõistlik jutt tundub see küll olevat, aga ma pole sellist enne kuulnud. Miks mulle ei ole õpetatud? Miks meie ajal seda koolis ei õpetatud? No küll ajab vihale. Kas ma nüüd vanas eas pean hakkama kõike uuesti otsast peale? Kas on suuremat ülekohut!? Kõike tehakse valesti, ma olen seda alati öelnud.

Kallis viha, et *kõik ei sünni nii, nagu mina tahan*, anna mulle andeks, et ma varem pole osanud, suutnud ega tahtnud õigesti mõelda ja olen kasvatanud sind nii suureks, et näen maailmas ainult halba. Ja kui näengi head, siis tänu minu vihale ei ole see kunagi nii hea, kui ta tegelikult on. Nüüd tean, et see, kes siira puhta lapseliku rõõmuga maailma vaatab, näeb teda ilusana.

Nii mõtiskledes ja arutledes olen jõudnud koduni. Järsku märkan, et jalad ei valuta, kingad ei hõõru ja käe otsas olev toidukott on kerge. Mul on hea meel oma käigust, oma ostudest ja jätkuvast päevast.

Järsku tunnen, et sama palju, kui ma enne kiuslikult tahtsin toriseda, mõistmata, et ma endale aru andmata provotseerisin olukorda, kus saaksin kasvõi kellelegi oma süüdistuste viha välja valada, siis nüüd ma tahan uuesti jalga panna need kingad ja kasvõi sama raske kotiga kõndida veelkord selle tee läbi. Ma tahan veenduda, et mu andestamine vihale, et *kõik ei ole nii, nagu mina tahan*, on tõelisus. Minu jalad ju tõestavad selle. Ja mul on hea meel, et samapalju kui ma enne olin vägivaldne oma tahtmistes, samapalju olen ma nüüd rõõmus.

Rääkisin seda naisele, kes istus pea longus ja kuulas. Kui ma lõpetasin, siis tõstis ta oma pilgu. Küll olid need silmad kirkaks muutunud. Vaikselt ja siiralt ütles ta: "*Aitäh!*" Ta oli minuga nii kaasa läinud, et ei märganudki, et olime eilsest tänasesse jõudnud.

Mõtisklemise ajal, kui märkasite, muutus Teie enesetunne kergemaks, vabamaks ja rõõmsamaks. Nüüd võtke näiteks ajaleht ja lugege kriitika rubriiki. Jälgige enda mõtteid ja reaktsiooni. Te avastate, et suhtute elusse

märgatavalt mõistvamalt – seega rahulikumalt ja arukamalt. Te olete asunud elu tõeliste väärtuste äratundmise teele. Püüdke seda teed aina edasi minna.

Igaüks, kes kuhugi läheb, võib minekuaja kulutada sellisele mõtisklusele.

Saamisest ja saamatusest

On lämmatav suvi. Raskejalgsed inimesed käivad turses jalgadega ning põhjendavad seda kuumusega ja vähese liikumisega. Käte ja näo turse on vähem silmatorkav. Jalgade turse on hommiku ja õhtu vahelduvas rütmis nähtav.

Turse on keha vedelike liikumise peetumine. Turse näitab. et liigne ja kasutu vedelik seisab ning tahab midagi öelda, aga temast ei saada aru.

Vastsündinutel on kehas 70% vett.

Täiskasvanutel 62% vett.

Veres on 84% vett.

Inimese keha püsib niikaua terve, kuni emotsioonid ja tunded on tasakaalus. Kui stressid kuhjuvad, siis koguneb saast ja vabalt voolava vee hulk väheneb. See on keha puhastumisvõime vähenemine. Nii toimub vananemine. Vananeb see, kes kogub endasse stresse. Mõni laps on nii vaevatud olemisega, et näeb välja kui muldvana.

Vesi liigub vere ja lümfi koostises. Et keha elaks ja terve oleks, peab vere ja lümfi koostis olema vähemuutuv. Saasta kuhjumine teeb vere ja lümfi paksemaks. Lisakogus vett päästab inimese surmast. Vesi lahjendas saasta ja nüüd on jälle võimalik stresse koguda, sest vett saasta lahjendamiseks ikka leidub. Nii lisandub kehale mittevajalik koormus ja mass. See on esialgne abinõu, millega keha annab märku, et vajab abi.

Kui inimene ei mõistnud, et stressid tuleb vabastada, et saast saaks väljuda, siis tuleb valusam õppetund. Järjest suurenev saast tihendatakse ning veres ja lümfis tekivad mittevajalike ainete tihendatud sültjad kämbukesed.

Veres nimetatakse neid trombideks. Lümfisõlmede suurenemise avastamise õnn on meil igaühel endal.

Kui tromb suleb veresoone. siis jääb rakk toiduta ja sureb. See on eluohtlik.

Kui lümfisoon sulgub, siis raku elutegevuse jääkained ei pääse kehast välja, vaid kogunevad lümfiteedesse ja lümfisõlmedesse, mis oma suurenemisega ja valuga märku annavad, et viha on vaja vabastada. See on märk, et veel on võimalik aidata.

Veri toidab, lümf puhastab ja mõlemad on eluks vältimatud.

Veri on sümboolselt naine.

Lümf on mees.

Tervis on armastus.

Tänapäeva inimene peab armastuseks materiaalseid väärtusi ja kuhjab endasse viha, sest rikkused ei korva tema armastuse hingelist puudujääki. *Kui varandust oleks piisavalt, siis stresse ei oleks*. Kahjuks kasvab süües isu ja ahnitseja tahtmised ei saa kunagi täis. Aitaks kui vabastaksite endast ahnuse.

Elu materiaalse poole kindlustaja on mees. Üks mees jõuaks palju rohkem, kui tal oleks tahtejõudu. Mehe tahtejõu ehk elumõtte andja – armastus - asub naise südames.

Aga Jumala poolt andjaks loodud tänapäeva naine tahab järjest rohkem saada.

Elu loogiline ring on täis.

Tursed näitavad, et lümf on haige. Selle põhjuseks on **naise viha mehe saamatuse pärast**. See on palju sügavam ja ohtlikum olukord kui Teile praegu tundus. Me oleme inimkond ja kanname endas ka inimkonna stresse. Naissoo viha meessoo saamatuse vastu on alguse saanud majandusest. Aga ta hävitab ka mehe seksuaalsust. Ta kutsub esile mehe naise võimu alla surumist, mehe väljanaermist, tema mõistuse pilkamist, kokkuvõtlikult - alandamist. Mees kannatab, veel rohkem kannatab naine ning kõige rohkem kannatab laps.

Tursed algavad tavaliselt jalgadest. See on liialdatud viha mehe majandusliku ja seksuaalse saamatuse pärast. Kui naine peab seksi ja armastust eri asjadeks ning võtab endasse viha, et *mees on nii saamatu, et ei oska armastada ka*, siis lähevad ta nägu ja käed tursesse. Kui ta meest selles süüdistama hakkab, siis läheb kehatüvi tursesse. Liialdused, aina liialdused, aga enda tursed muudkui suurenevad.

Naised! Kui Te endal seda stressi vabastama hakkate, siis mõistate kui palju Te meest sellega ahistate, tükeldate, suurte ja asjalike mehelike tegemiste asemel sunnite teda pisiasjadega tegelema ja pärast olete veel kriitiline ka. Sellest ei ole kasu, et Te pärast tema pead emalikult lohutades silitate ja suurema haigettegemise vältimiseks suu kinni hoiate. Kui Te oma pettumusi üha alla neelate, siis ahistate meest aina rohkem.

Oma halbade mõtetega provotseerib naine mehe järjest suurenevaid ebaõnnestumisi ja iga uue ebaõnnestumise puhul mõtleb: "*Issand, missugused äbarikud need mehed on.*" Naine hävitab mehe enesekindlust, mees ei julge enam suuri asju ette võttagi, aga naise põlastus kasvab. Naine paneb oma mehe kogu meessooga ühte patta ja kui õhtul oma valusate liigestega ja turses jalgadega ringi tatsab, siis toriseb mehele: "*Mis sul viga. Sul tervis hea. Mina jookseksin ka - ega töö ei väsita - aga ma olen haige.*"

Vaadake vanu inimesi, nii naisi kui mehi, kes tatsuvad ringi pidevalt vandudes elu ja olusid. Nad vannuvad iseennast ja oma haigeksjäänud jalgu ka ega mõista, et nende viha oma haige koha vastu aina suurendab haigust. Neil kõigil on rasked turses valutavad jalad.

Kui noor mees iseennast oma saamatuse pärast nuhtlema hakkab ja seeläbi lisab naissoo vihale meessoo saamatuse pärast, mis on tal juba emast, oma viha iseenda saamatuse pärast, sest ta ei ole nii palju saavutanud kui temalt oodatakse, siis ei jõua tal tursed hakata tekkimagi. Eriti kui ta end vanduma, naiste keeles on see sajatama, hakkab. Tal tekib kohe lümfiteede vähk. See, kes iseenda peale vihane on, see soovib ju iseendale halba. Noore mehe põlgus iseenda vastu oma suutmatuse pärast on sama toimega.

Aga inimene, kes üleoleva põlgusega suhtub meeste rumalusse ja erialalisse saamatusse, saab endale lümfisõlmede kroonilise suurenemise pea ja kaela piirkonnas. Eriti veel siis, kui ta tunneb, et teda ennast ei ole piisavalt hinnatud või tema geniaalsus on tähelepanuta jäänud.

Tursed on rohkem naissoole iseloomulik häda. Mehed ei ole võimelised pikalt koguma, nemad purunevad. Kakskümmend aastat tagasi ütles mulle üks lugupeetud kõrges vanuses ja suure praktilise töö kogemusega professor: "*Ma tean palju tarkusi, aga ma ei tea, miks naistel valutab ilma põhjuseta pea ja tursuvad jalad. Kui Teie, lugupeetud kolleeg, selle ükskord teada saate, siis öelge mulle ka.*" Nüüd ma ütleksin talle, aga teda ei ole enam.

Analoogne on olukord veresoonte haigestumisega.

Arterid on naine.

Veenid on mees.

Arterid on sagedamini haiged meestel, veenid naistel.

Kui mees on vihane, et *naised oma nina majandusse topivad, ise ei tea midagi, aga aina käsutavad ja korraldavad, segavad ja kõik ära rikuvad*, siis temale peavad naised pidevalt tüli tegema. Kuidas saaks ta muidu naiste peale vihane olla. See mees teenib endale arterite haigused. Aga kui ta veel iseennast oma rumaluse, arguse ja saamatuse pärast sõimama hakkab, siis ta saab gangreeni.

Kui mees peab siiralt elu majanduspoolt enda kohustuseks, aga hirme vabastada ei oska, aina muretseb oma pere rahakoti pärast, siis tekivad tal veenilaiendid. Kui mehes on sõjakas soov purustada, rusikaga olukord korda teha, oma meheks olemist näidata ja naistele nende koht kätte näidata, siis haavandub ka nahk.

Troofiline haavand on nagu vihalao ülevoolutoru. Naha haava kaudu voolab välja purustav viha, mis elu ohustab. Kui inimene viha ei vabasta, siis haavand ei parane. Taimetoidule üle minnes võib korraks paraneda. Aga kui inimene oma majanduselu üle õigesti mõtlema ei hakka, siis viha on igast heast taimetoidust kiirem.

Kui naine kogub endasse vihaleajavaid majandusprobleeme, siis tekivad ka temal veenilaiendid. Kui ta nüüd vihastab mehe või meeste majandusprobleemide peale, siis tal tekib veenipõletik. Kui ta järeldust ei tee ja probleem süveneb, siis tekib süvaveenide põletik. Mida suurem viha, seda suurem põletik.

Kui naine on majandusprobleemide pärast siiralt iseenda ja naissoo peale vihane, siis tekivad tal arterite põletikud. Gangreeni on naistel harva, sest naised peavad majandusprobleemides süüdlasteks ikka mehi. Tänapäeva naine tahab valitseda mehi ja majandust. Naine majandusjuhina kutsub alluvates alati esile viha. See on alateadlik reageerimine loodusseaduste rikkumisele. Kui tema alluvad ei õpi õigesti mõtlema, siis nad saavad endale arterite haigused.

Andke andeks oma majandusprobleemidega seotud vihadele. Nad on tulnud Teid õpetama, et ainult armastus ja hingerahu saavad anda Teile unistuste täitumise. Viha mitte kunagi.

Kui siiralt, kogu hingest, palub naine andeks oma vihalt meessoo saamatuse vastu, et on ta endasse kuhjanud, siis võib ta tunnetada, kuidas jalgadest algav sipelgate jooksmist meenutav energialiikumine valgub

lainetena tasapisi üles pealaeni. Süda hakkab kloppima. Neerude töö kiirenemine sunnib jooksma põit tühjendama. Siis hakkab samasugune laine tulema mööda luid üles. Luudes on see valulik. Nii liigub vabanemise suunas viha meessoo saamatuse pärast.

Kui mees palub oma vihalt naissoo majandussaamatuse pärast andeks, siis keha vastab talle arterite tuiklemisega üle kogu keha. Soe kergus on vabanemise märk.

Ainult saamahimuline võib süüdistada teist saamatuses. Helde inimene ei tule selle pealegi.

Isegi kui saamahimuline oma vigadele ei mõtle, on temas oma saamahimu tõttu seletamatu süütunne. Süütunded ja süüdistamised, mis südames elavad, tekitavad verevarustuse aeglustumise ja tursed vastavalt stresside paiknemise piirkonnale.

Saamahimu on kaval stress. Aegadest aega on teda küll üldinimlikult häbiväärseks loetud, aga sedavõrd on ta oma salalikku olemust keeruliseks kasvatanud, et me ta olemuse ära õpiksime. Peitmine ja eitamine on teinud asja hullemaks. Kõige malbem inimene võib sosinal omaette end õigustada: "*Kas mul ei ole siis õigust seda vähest saada, teistel on nii palju.*" Kui ta ei oska enne anda, siis ta ei saa. Saamise ja andmise suurus on suhteline mõiste, aga andmine peab käima enne saamist. Nii saab inimene rikkamaks kõigepealt hingelt, siis jõukuselt.

Iga inimene näeb teises iseennast. Mida suurem on enda viga, seda teravamalt torkab silma teise negatiivsus. Sarnases ei nähta vigu või nähakse neid väiksemana, sest sarnast mõistetakse.

Kurjategija ei tõtta teist kurjategijat süüdi mõistma.

Heategija püüab teist heategijat puhtaks pesta isegi siis, kui teine on end selge ebaaususega määrinud.

Vabastage endast iga halb mõte, mis teise kohta tuleb – ta on Teie oma. Vabastage ka tahtmatus näha välise hea varjus halba. Välise hea keskkonnas elades peab meeletu olema, et mitte tunnetada nähtamatut pinge kasvamist plahvatusohtlikuks. Kas plahvatus tuleb paisena keha pinnale või plahvatusena, mis hävitab keha, see sõltub viha kuhjumise nüanssidest.

Kui suure rahvamassi samasugune allasurutud protest vallandub, siis on see nagu Maa paise loodusõnnetuse näol või sõjakolle, mis enne viha vabanemist ei rahune. Nähtava halvaga ei harjuta. Aga nähtava heaga

harjutakse nii, et enam ei osata halba aimatagi. Kui siis miski või keegi otsustab vabadusse murda, siis on see nagu välk selgest taevast. Või vastupidine olukord, kus keegi tungib kasusaamise eesmärgil teisele kallale ja see teine vaatab nii kui naiivne laps, kes pole ohtu aimanudki, sest ta on end soojendanud näilise hea päikesepaistes. Kõiges tuleb näha tervikut.

Luu on mees.

Pehme kude on naine.

Maks, põrn ja luuüdi on vereloome organid. Looduse poolest on luud seest õõnsad, et seal saaks kaitstult olla õrn luuüdi ja toota verd - keha toitjat. Maks ja põrn on roietest kaitstud. Nii on mees loodud kaitsma armastust. Nii on mees loodud hoidma naist.

Kui mees on vihane, siis viha murrab mehe luud ja jätab naise kaitseta.

Naise soov valitseda meest piitsutab üles vereloome ja mida suurem on valitsemise soov, seda vihasem vereloomehaigus tekib.

Punaste vereliblede liigne paljunemine on ema ja naise vihane pealetungisoov meestele.

Valgete vereliblede liigne paljunemine on ema ja naise vihane allaandmine meestele, kes pealetungile on asunud. Veri on sümboolselt küll naine, aga ka temal on kaks poolt - vere naispool on punaverelibled, vere meespool on valgeverelibled. Täpsemalt selles raaamatus verest ei räägi, sest verehaiguste mõtetega ravi on eraldi raamatut väärt.

Kehvveresus on sellel, kes toitjat kehvaks peab. Kui ema oma meest kui pere toitjat, kehvaks peab, siis on lapsel kehvveresus. Kui naine, kes ilma meheta last kasvatab ja mehe asemel elu, mis teda toitma peab, kehvaks nimetab, siis peab lapsel kehvveresus olema. Ka siis, kui ema end viletsaks ja saamatuks peab ja last oma sellelaadsete nuttudega kurnab, jääb lapse veri nõrgaks ehk viletsaks.

Veelkord -- tüüpiline ja iseloomulik saamahimulise inimese käitumine on, et ta süüdistab teist saamatuses. Ise tahab väga saada, ise teisele ei anna, aga süüdistab küll.

Hirm, et *mind ei armastata*, on saamahimulise inimkonna põhihirm. Mida saada? Eks ikka seda, ilma milleta mitte keegi, mitte kusagil ega mitte kunagi elada ei saa -- armastust.

Saamahimust pime ei näe selle taga inimese olemasolu põhivajadust -

vajadust anda. Hirm, et *minu armastust ei vajata, ei võeta vastu*, on suurim hirm, aga seda saamahimuline enne ei tunne, kui ta on varandusest ilma jäänud. Tavaliselt alles siis avastatakse tõeline väärtus – teine inimene.

Hirm, et *minu armastust ei vajata*, on andjate stress. Keegi ei ole ainult andja või ainult saaja. Aga kui saamahimul kasvada lasete, siis ta võib Teid nii valitsema hakata, et Te midagi peale raha ja temast saadaoleva ei näe. Võite end isegi õnnelikuna tunda; sest olete oma armastuse ju rahale andnud, aga liigse kuhjudes saab heast halb.

Kui nüüd enda peale mõtlete ja tunnete, et Teis on mõlemad hirmud, siis Teie saamahimu ja heldus võistlevad või juba võitlevad teineteisega. Kumb parasjagu peale jääb, seda hirmu Te ka tunnete.

Andmine ja saamine võivad pealiskaudsel hindamisel isegi segi minna. Kui annate või kingite, aga pärast ootate tänu ja hoiate oma kingituse käekäigul silma peal ja kutsute korrale, kui temaga Teie meelest valesti ümber käiakse, siis on seegi saamahimu töö. Te ju andsite selleks, et Teid armastataks, hoolitaks, tähele pandaks. Tahate aina rohkem anda, aga et rohkem anda peab rohkem saama. Vihastate selle peale, kes ei anna, ei võimalda, ei luba, kes tundub takistusena Teie plaanide elluviimise teel.

Aga tahtmine armastust saada võib sundida käe sirutama võõra vara järele. Kes vahele jääb on varas, kes ei jää on aus inimene. Aga oma vaim näeb ja teab ka mõtteid ja näitab keha kaudu selle välja. Igapäevasemas kõnepruugis öeldakse: "*Jumal näeb ja karistab.*" Patune inimkond näeb ju igal pool karistajat.

Saamahimu teeb koonerdajaks ja ahneks. Vajadus armastust ära teenida sunnib kogutu maha laristama. Keha püüab õpetada tasakaalukaks. Kui kaebate oma mured saamahimule ja hirmule, palute nende käest andeks, et olete nad endasse vangi pannud ja pole suutnud mõista, mida nad õpetada on tahtnud, siis nad saavad ära minema hakata. Kui iga päev räägite nendega ja palute ka iseenda kehalt oma eksituse andeks, siis olete ühel päeval hinge kergeks saanud. Siis avastate, et imelikul kombel ei ole sellest häda, kui ma annan imevähe või ei anna üldse. Roosikimbu asemel viin põllulillede pundi ja kingituse asemel annan hingearmastusega hella musi. Ei tunnegi süümepiina, ei tunne ennast viletsa ja väetina, keda kellelegi vaja ei ole. Hoopis naerma ajab. Ja tunnete, et Teie seltsis on teistel hea olla.

Andmise ja saamise kaalumine toimub kõiges, ka töös, peresuhetes jm. Kes tööd armastab ja end tööle annab, sellele ka töö annab. Aga kes töö eest suuremat tasu nõuab kui töö väärib, siis ta hing saab saamahimu käes

kindlasti kannatada. Tema viha rikkaks saamise teel oleva takistuse vastu teeb kõige rohkem ta alakeha haigeks. Kes unustab, et raha ei ole meid saanud vaid meie saame raha, see on ka tööga kui saamisvahendiga liiale läinud ja kannatab.

Teie, kes Te veel ei ole enda abielu lahutanud! Kujutage ette, et peate praegu lahku minema. Mis tunne Teil on? Kui tunnete hinges kohutavat rebivat ängi sellest, et Te ei tohi siis enam oma abikaasat armastada, sest ta saab varem või hiljem teise omaks, siis olete ikka veel andja. Laske oma hirmud vabadusse, siis ka viha kaob ja perekond jääb püsima, sest armastus ärkas uuesti Teis ellu. Siis alles käib igast andmisest eespool armastus, mis teeb kingituse selle saajale armsaks.

Olgu abiellutud noorelt või vanalt, esimest, teist või mitmendat korda - kui liit sõlmitakse selleks, et teine õnnelikuks teha ehk abi anda, siis saadakse ka ise õnnelikuks. Aga kui selleks, et abi saada, siis kannatab saamahimuline just nimelt selle kaotamise läbi, mida ta lootis saada. Kes lootis armastust saada, see jääb armastusest ilma. Kes lootis tuge saada, see jääb toest ilma. Kes lootis raha saada, see jääb rahast ilma. Kes lootis kõike seda saada, see jääb kõigest ilma.

Ka tervist tullakse saama. Paraku ei saa seda keegi peale iseenda anda. Inimese tervis on tema vaimsuse mõõdupuu. Ka lapsed sigitatakse, et neist saaksid korralikud inimesed, aga unustatakse, et ainult elu andmisest on vähe.

Armastuse andmine on elu alus. Andmine peab pidevalt toimuma, siis on pidevalt mida saada.

Aga tänapäeva korralikud vanemad ei tea seda, nad peavad andmiseks kõike materiaalset ja siis ei mõisteta, miks nende lapsed seda hävitama hakkavad, mida nemad nii hoolega loonud on. Vanemad koguvad raha, lapsed laristavad. Vanemad ostavad auto, lapsed sõidavad selle puruks.

Head vanemad on unustanud, kuidas nad ise on esmajärjekorras oma vanemate armastust ja hellust vajanud ja kui seda ei ole olnud, siis on protestinud kõige muu hea ja parema suhtes. Protest kasvab vastuhakuks. Laps ei pea autot kalliks, ta võib isegi tunda, et tahab selle hävitada, sest ta näeb, et vanemate jaoks on see kalleim vara. Aga mõte kasvab teoks ja tegelikkuseks saanud mõte ta hävitabki. Hea, kui lapski ellu jääb. Kui vanemad siis lapse haigevoodi eeski oma viga mõistaksid, siis oleks saamahimu õppetund lõppenud. Aga kui näiteks avariis nähakse ainult lapse või nn. avarii tekitaja süüd, nutetakse oma autot taga, siis ei ole õppetund

lõppenud.

Materiaalne kaotus sunnib kaotust taga tegema. Saamahimu sunnib üha kiirustama, et aina enam saada. Kiirustaja ei tee kunagi midagi põhjalikult ja rahulolu temas ei ole. Ta ei näe teiste tegemisi, ta näeb teiste saamist. Kadedus ajab hulluks. Enda valude käes vaeveldes vannub selline inimene ikka teist taga ja ikka leiab ta mahti teiste tegemisi aasida ja nendes kasuahnust näha. *Mina olen rohkem teinud, aga sain ainult haiguse* – on sageli vana inimese kibestunud kokkuvõte oma elust. Ta ei näe, et teine töötas rõõmuga, tema vihaga. Teine andis kõigest südamest, tema silmapetteks.

Armastuse ja armastusega andmine on õnn, armastuse ja armastuseta saamine on õnnetus.

Ka kuulsusejanu on saamahimu väljendus. Tema toimet tunnevad ja mõistavad ainult kuulsuse käes kannatanud. Kes eelmises elus on kuulsuse tõttu hävinenud, need suhtuvad alateadlikult kuulsaks saamisse ettevaatlikult. Nad ei satu kuulsusest eufooriasse ja nende väärtushinnangutes on kuulsus tagasihoidlikul kohal.

Iga inimene vajab tähelepanu, aga kui see vajadus kasvab liigselt suureks, siis ta võib tappa. Näiteks suurtel rahvakogunemistel surnute üks täitumatu igatsus on olnud olla tähelepanu keskpunktis, mille nad läbi suremise ka said.

Mida suurem on kuulsus, seda suuremaks kasvab hirm seda kaotada. Kuulsad on sageli tundlikud ja solvumisaldid iga sõna suhtes, mis nende kohta võib käia. Nii võib kuulus inimene kriitikat kuuldes langeda sügavasse masendusse, aga sõpradest jumaldatud nooruk võib oma raske rusika tõsta oma nime määrija vastu ja määrida seeläbi ise oma nime kuriteoga.

Kuulsus, mis pidevalt ei kasva, tekitab inimesele rahulolematuse iseendaga ja teistega. Jumalast geniaalsed ei hooli teiste arvamusest, nad on oma tegevusse sukeldunud, seepärast on nende looming vaba ja igavene. Aga need, keda kuulsus koormab, ei julge oma kuulsusest vabaneda, sest see oleks nagu kõige kaotamine. Oma töö väärtuses ollakse ebakindlad. Andestage oma kuulsusejanu vabadusse, mõtestage ta enda jaoks lahti ja Te tunnete vabanemist. Teie tööd jääb kuulsus pärjama, aga Te ise pääsete austajate piiramisrõngast.

Vaatamata eelmises raamatus kirjutatule küsitakse: "*Miks on sensitiivid üksteisega tülis?*" Eks ikka sellesama pärast, mis üleüldse inimesed üks-

teisega tülli ajab. See on tahtmine kas teist enda sarnaseks teha või veel enam – tahtmine teisest parem olla. Maailma elu on kahjuks üks suur tülitsemine üleüldse. Nimetagem seda piitsa, mis meid kaklema ajab kuulsusejanuks või hirmuks, et *mind ei armastata* - põhimõte on saamahimu, millest kasvab välja kadedus. Lapsed ütlevad ilusti teise alandajale: *"Kes teisele nime annab, see ise seda kannab."*

Tsivilisatsiooni probleem – saamahimu teeb haiget. Olgu ta Teil suur või väike – ta kasvab, kui Te teda ei vabasta. Hakake temaga rääkima. Ta on Teid andjaks õpetama tulnud, aga Teie ei ole seda ära õppinud. Paluge ta käest oma eksitus andeks. Paluge kehalt oma vead andeks.

Üks saamahimu väljendusvorm on usuhullus. Missuguse usu? Ükskõik missuguse. Kui inimene peast segi läheb, siis ainukene, mis hulluks ei aja, on avatud usk Jumalasse. Muud jumalad aga ajavad varem või hiljem, rohkem või vähem hulluks. Kui inimene tahab teisest üle olla ja arvab seda saavat rahaga, siis kiusab teda pidevalt rahahimu. Kui inimene arvab teistest paremaks saavat valitsemisega, siis piitsutab teda võimuahnus, mille väline nägu on poliitika. Kas poliitik jääb maapealse võimalikkuse piiridesse või tahab maailma vallutada, sellest sõltub, kas ta ajab asju tasakaalukalt ja südamehäält kuulates või hõljub pilvedes, pidades end jumala saadikuks maa peal niikaua, kuni potsatab hävingusse.

Aga kui inimesel ei ole osavust majandada ega sõnu seada, siis läheb ta ususektidesse, kus rõhutatakse pidevalt, et *kui sa oled siin, siis oled teistest parem*. Kui see saamahimu – tahtmine saada teistest üle – ei ole suur, siis inimene rahuldub oma dogmaga ja sektiga ning on rahul, et tema sekti liikmed on kõik paremad teistest. Kui ta pereliikmed sellesse sekti ei kuulu, siis ta läheb pere üle võimutsema ja tema täispuhutus hakkab järjest rohkem pead tõstma. Ta ei lepi sellega, et temast ei peeta lugu. Ta nõuab, et teised end muudaksid. Kui tema tahtmine võimutseda kasvab tahtmiseks saada kõigist üle, siis ta võtab endale õiguse esineda Jumala nimel. Igas maailmanurgas on psühhiaatriakliinikutes *Napoleonid* ja *Hitlerid* oma taltsutamatuses ning maailmaparanduse ideedes kõigeks valmis ühiskonnaohtlikud inimjumalad, kelle saamahimu on nad nii kaugele viinud. Kes oma saamahimu kasvule tähelepanu ei osuta, teda endas ei vähenda, see võib märkamatult samasugusesse kriisi jõuda. Siis on teda juba raske aidata, sest ta ei kontrolli oma mõtteid. Kogu selle meeltesegaduse tekitab hirm, et *mind ei armastata*, mis ei taha meid hulluks ajada, vaid julgeks, targaks ja tugevaks õpetada, aga kelle õpetust me eirame.

Eluvõõrad ideed võivad küll olla ilusad, aga kui nende teostajaks peavad

olema teised, siis on idee looja eksiteel. Geeniused, kes on mõistnud, kui hullumeelsed ta ideed maailmale tunduvad, aga ometi talle endale reaalsed näivad, on ise oma ideede elluviijad ja see ongi nende geniaalsus. Nende eesminek on maailma areng.

Aga neile, kes kuulevad hääli ja käske, sundimist ja karistuse ähvardusi, ütlen järgmist.

Teadke, kallid inimesed, et Jumal ei käsi ega keela ja ei ähvarda hoopiski mitte. Jumal on nagu hea isa, kes annab pojale võimaluse õppida ja vabaduse seda võimalust õigesti kasutada. Aga kui poeg tahab haiget saamise läbi õppida, siis annab isa pojale sellegi võimaluse. Kui Teis on halvad mõtted, siis Te olete nagu paha poeg, kes tõmbab ligi nn. musti jõude, keda isegi praegu veel kuradiks nimetatakse. Igapäevaelu füüsilisel tasandil on need nagu halvad sõbrad, kellega nõrk inimene kaasa läheb ja ise küll kardab, ent ka loodab oma mõjuvõimsuse kasvu, kui ise halba tahab teha. Tugev inimene halbu sõpru enda ligi ei tõmba.

Nähtamatuse halvad sõbrad panevad Teid enam-vähem samamoodi proovile. Hakake neile vastu rääkima. Öelge, et Te mõistate oma viga, et parandate end, vabastades endast halvad mõtted. Vabastage endast ka hirm igasuguste seletamatute jõudude ees ja hirm, et *Jumal mind ei armasta*. Siis öelge enda segajale, et ta enam ei segaks, sest Te olete nüüd julgem, targem ja tugevam ning teate, et hingelt puhtale inimesele nähtamatus halvasti ei toimi. Tänage oma kiusajat, sest tema abil saite oma negatiivse energia kuhjumisest teada. Muidu poleks Te ju midagi aimanud. Ja ärge pidage neid pimedateks ja rumalateks. Samuti, kui nad on näinud Teie halba olemust, mis neid magnetina külge on tõmmanud, samuti näevad nad Teie meeleparandust. Nad võivad end Jumalaks nimetada vaid niikaua, kuni Teis on liiale läinud auahnus, kuulsusejanu, võimuiha, saamahimu jms.

Masendus inimeste pärast

Kui me suudaksime endast vabastada masenduse inimeste mõistmatuse pärast, kui me tema tähendust teadvustaksime, siis vabaneks meist kogu meie elu tragikomöödia.

Inimese ego kasvab koos haridustaseme tõusuga. Märkamatult on eneseväärikaks olemine egoismiks üle kasvanud. Aga seda teadvustavad vähesed.

Teravdatud valmisolek kaitsta end kõikvõimalike arvamuste ja hinnangute vastu, võitlus inimväärikuse eest, eriline agarus tõestamaks enda head tahet ja teiste halba eesmärki, oskus kõige paremas olukorras leida enese jaoks solvav, märgivad ego kasvu. *Mina, ainult mina olen see õige!* Samaaegselt on sama inimene masenduses teiste inimeste mõistmatuse pärast, lihtsate inimlike suhete puuduse pärast, sõpruse ja abielusidemete kiire purunemise pärast jne.

Eluga ummikusse jooksnud ja elu üle siiralt arutlev inimene, kes tahaks oma vigu parandada, ei märka tihti, kuidas ta valitseb abikaasa ihu ja hinge üle. Rääkimata pärisorjaks tegemisest, väsitab ta teist tähelepaneliku arupärimisega iga oletatava mõttekese, iga sügavama sissehingamise pärast. Enda süütunne sunnib niimoodi teist silmas pidama, aga seda arupärija ei mõista. Ei teata, et füüsiliselt pidevalt üleväsinud inimese vaim muutub nüriks. Ta vajab kõigepealt puhkust.

Inimesed on nii halvaks muutunud, kurdetakse. Ütleja ei mõista, et ta ütleb seda ka enda kohta.

Masendus on hirmust allasurutud viha.

Masendusega suhtume teistesse ja me ei mõista, miks me peame end sundima suhtlema. Me ei märka, et lahke inimese võltsnaerul näoga näitame ekslejale kätte vale teeotsa, sest seletamatu kadedus sunnib meid selleks. Kelle hirm, et vale välja tuleb, on suurem, see näitab õiget teed, aga ise tahaks väga kasvõi kiusu pärast teisiti teha.

Ei tea, miks ülaselg on raske ja valus ning miks viirushaigused nii kerged on tulema? Sellepärast, et hirmust allasurutud viha suleb suhtlemise tšakra tagumise - tahte poole. Masendus sulgeb armastusenergia tahte armastada.

Masendusest tekib gripp.

Peenemad kombed nõuavad head suhtlemisoskust, sest sellel põhineb äri. Väline lihvitus, särav naeratus ja peened maneerid on petlikud, aga seda peetakse intelligentsuse tunnuseks. Vabastage masendus, siis on Teie suhtlemine sisukas ja tulemuslik. Siis ei lase Te välisel viisakusel end petta ja Teid ei häiri peenutsemine. Teise käitumine võib jääda samaks, aga Teie kaine kaalutlev mõistus käib oma rada. Teie soe süda ja teise äriline

saamahimu paaris käia ei saa. Igaühel on vabadus valida.

Kes valib armastuse, sellele tuleb hiljem ka jõukus. Kes valib saamahimu, see jääb armastusest ilma.

Kelles on masendus, sellel tekib ka lootusetus ja ta ei usu millessegi. Või ta hakkab vihastama masenduses lootusetute inimeste peale. Tagajärg on ühene – nende inimeste pea vaevused on gripi puhul esiplaanil. Neid häirib tühjust täis jutt, nad muutuvad rahutuks, kui ei saa oma arvamust välja öelda. Kes välja **ütleb**, selle kurk ja kõri ei jää haigeks. Aga kes välja **karjub**, selle viha tekitab talle angiini. Gripi palavik aitab kehal masenduse vihal ära põleda. Palavikuhaigus on keha parim puhastustuli.

Viirused muutuvad aasta-aastalt järjest toksilisemaks, üha enam on nende füüsist hävitav toime silmale nähtav, sest inimkonna masendus muutub aina masendavamaks. Kui 10 aastat tagasi vihastas poliitika inimesi ühtmoodi, siis praegu teeb ta seda hoopis teistmoodi. Kui 10 aastat tagasi valmistasime jõulukingitusi oma kallitele ise ja tundsime tehtust rõõmu, siis nüüd tahame nende armastust ära osta kauplustest pärit kalli klantskaubaga, aga raha ei jätku. Tagajärjeks on jõuludeaegne gripipuhang.

Mida sügavam ja lootusetum on masendus, seda raskem on gripp. Tuleb mõista, et maailm paraneb alles siis, kui ise võtame enda meeleparanduse ette. Kes vabastab endast masenduse, seda ei hulluta puudus ega gripp.

Tegelikult maalib hirm, et *mind ei armastata*, meile kõiki neid hirmu ja õuduse pilte ette, et õpetada meid julgeks. Tema eesmärgiks ei ole meid hulluks ajada. See, et me maailma õigesti näha ei oska ja hulluks läheme, on meie viga. Aga meie, selle asemel, et julgeks saada, saame vihaseks ja teeme keha haigeks oskamata temalt oma oskamatust andeks paluda. Me aina nõuame, et elu heaks tehtaks, aga ei näe, et ise oleme selle tegijad.

Puhastustulest

Haigus on alati **millestki** põhjustatud. Ja kui mõelda, siis on selle millegi taga alati **keegi**. Niisugune on **tavamõtlemise loogika**. Aga tavamõtlejale tuleb palavikuhaigus oma valu, punetuse, palaviku, turse ja eritistega.

Valu on kui teeviit, mis mõtlemist õigesti suunata tahab. Kuna enamikul gripi ja külmetuskatarridega haigetel valutab pea, siis tahab keha sellega öelda: *"Peas asub sinu arukus ja seal on praegu ka valu. Otsi põhjust iseendast. Pähe ei mahu muud kui mõtted. Järelikult sa mõtled valesti, kui otsid valu põhjustajat väljastpoolt iseennast. Valu, punetus, palavik, turse ja eritised on põhjuse leidmise tunnusteks."*

Sümboolselt on:

laup – arukus,
silmad – selgus,
kõrvad – tähtsus,
nina – ninakus,
lõug – isekus.

Valu neis kohtades viitab selle iseloomujoone kriitilisele kasvule. Liigne muutub alati vihaks. Mida kaugemale arukusest, seda suuremaks muutub egoism.

Kukal ja kael valutavad, kui inimene oma valest arusaamast **kangekaelselt** kinni hoiab. Kuni ainult teist süüdlaseks peetakse, peab kukal haiget tegema. **Kangekaelsus** on väga ohtlik iseloomujoon – liigselt kuhjudes kasvab ta märkamatult **julmuseks**.

Inimese stressiahel saab alguse süütundest.

Haigus saab alguse süüdistamisest.

Iga märk kehas omab tähendust:

valu – süüdlase otsimise viha,
punetus – süüdlase leidmise viha,

palavik - süüdlase süüdimõistmise viha,
turse - liialdamise viha,
eritis - kannatamise viha.

Kui Te kõik need viis viha ükshaaval endale arusaadavaks räägite ja meeltülendava siirusega endast lahti andestate, siis vallandub Teist higi ja teiste eritiste vool. Eriti tähtis on higi, sest naha pind on väga suur ja higiga väljavoolav viha hulk on tohutu. Palavik langeb minutitega ja Te tervenete ebaharilikult ruttu. Tänage oma keha appitulemise eest ja tänage iseennast, et mõttetööd ülearuseks ei pidanud.

Veel nendest viiest tunnusest.

Valu on häirekell, mis teatab, et ära otsi teisest või teistest süüd, kui enda keha valutab. Kui see valu **temal** valutaks, siis oleks tõesti **temas** süü. Valu püüab Teid takistada valel teel minemast.

Näiteks: kui Te otsite oma halva enesetunde põhjust ja pea valutab, siis ta ütleb selgelt: *"Siin on põhjus - sinu vale mõtlemine."*

Punetus on nagu ohutuli, mis keelab edasi minemast. Uljas edasiminek on kui võidurõõm, mis pimestab ja õnnetusse juhib. Võidurõõm kasvab kiirelt pimestavaks, kui temas on halvaga halvast jagu saamine. Ainult heaga saavutatud edu toob tõelist õnne, aga seda ei nimetata võiduks, kuna seal on mõlemad pooled õnnelikud.

Näiteks: kui avastasite, et kindlasti tegi külm Teile halba, siis punetus näitab tõelise koha kätte. Punetavad kõrvad räägivad, et inimene kuuleb valesti. Punetavad silmad räägivad, et inimene näeb elu valesti. Jne.

Palavik ütleb, et ükskõik, kui leebelt sa kasvõi kõige kallima suhtes otsustad, et tema sulle haiget tegi, sa oled ikkagi halastamatu süüdistusotsuse teinud, mille ainult palavikulõõm saab tuhastada, kui keha sind aidata tahab. Aga keha tahab alati aidata, kui sa vaid talle võimaluse annad. Õige mõtlemine on nagu abile ukse avamine. Tuli jätab maha tühjuse, et inimene saaks uuesti ja õigesti otsast alata. Läbi põrguliku puhastustule läbimise peab kannatuste teel käija Jumala juurde jõudma, kui ta muidu ei oska.

Näiteks: kui olete teinud kindla otsuse, et Teie haigus on külmast, siis tõuseb palavik. Aga võib ka muu vihavaenlane olla.

Turse ütleb, et sa liialdad, kui tuletad meelde kõiki neid kordi, kus ta sulle haiget on teinud ja mida ta nagunii jätkab. Turse ütleb, et läbi enese liialduste jõuad sa lootusetusse nii, et lakkad tema head nägemast.

Näiteks: kui olete kindel, et külm on Teid alati haigeks teinud ja üleüldse on külm alati halb ja tekitab nagunii inimestele haigusi, siis tekib tõelises põhjuse kohas turse. See, kes korrutab *nagunii*'d, sellel peab turse tekkima.

Eritis näitab, kuidas sa enesehaletsuses ennast kannatajaks pead mõistmata, et tekitad ise oma kehale kannatusi. Kõik, mis välja peaks voolama, selle kogud iseendasse niikaua, kuni haigus peab tulema sind sinu rumaluse küüsist päästma.

Näiteks: kui nina tilgub, siis ta ütleb, et siin on su haiguse põhjus – solvumine. Kui külm oleks põhjustajaks, siis tilguks külma nina.

Väikesed vihad on väikesed vaevad. Niikaua, kuni keha tunneb, et on suuteline palavikuhaiguse abil abi andma, ta teeb seda. Vihasema viha kuhjudes peaks kuumus suurenema, aga see ületaks inimkeha taluvuse piirid. Niikaua, kuni inimeses on säilunud veel lapseea siirust ja ausust iseenda ees ning alateadlikku iseenda vigade tunnistamist, saab palavikuhaigus appi tulla. Aga kes kangekaelselt oma õigust taga ajab, sellele peab raskem haigus õppetunni andma.

Ärge vihake haigust! Armastage teda – ta tuli ju aitama. Ta on Teie õpetaja. Õige mõtlemise juures võib gripp olla läbi põetud paari tunniga nii, et olemasolevale viirusele on isegi immuunsus tekkinud.

Aga miks tavaliselt kestab iga põletik, olgu see või nohu, vähemalt ühe nädala, ehk seitse päeva? Sellepärast, et ta annab inimesele iga tšakra tasandi vigade lahtimõtestamiseks ühe päeva.

Sõltumata haiguskolde asupaigast on põletik alati keha üldhaigus. Mõni põletik algab organist ja levib kogu kehale, mõni algab üdhaigestumisest ja koondub organisse. Siis ütlevad arstid, et tekkis tüsistus. Näiteks gripp lõi neerudesse või ajusse. Tegelikult ei osatud esimesel juhul isegi haiguse ajal oma hirmudest tingitud masendusest lahti saada ja teisel juhul ei osatud vabaneda oma masendusest, mis plaanide luhtumisest tekkis. Mõlemal juhul haigus annab lisaaja mõistmaks, et haigus ei tee halba, vaid inimene oma oskamatusega mõelda teeb end ise haigeks.

On hetki, mil me lööme kõigele käega ja tahame nurka pugeda, et üksi olla. Selle taga varjab end vajadus mõtiskleda. Palavikuhaigus on sel juhul kui õigustus teiste inimeste ees. Ta on aitaja. Vahel kuhjub erinevate stresside hunnik laviiniks, kust ei oska väljapääsu leida. Siis aitab palavik nagu puhastustuli anda inimesele tagasi puhta mängumaa. Selle taga on

võimalus uuesti ja õigesti alustada.

Õigem oleks:

- mitte **puhastada,** vaid **puhastuda** ehk
- mitte **muuta,** vaid **muutuda**.

Sõltumata objektist on muutmine alati sundolukord, muutumine aga vabadus.

Mu juurde tulevad inimesed rääkima, et abikaasa on õppust võtnud, et nüüd on temaga juba hea olla. "*Mida ma peaksin veel tegema,*" küsivad nad. "*Nüüd tuleb Teil endal muutuda. See, mis temas muutus, on tema tehtud, ärge pidage seda enda saavutuseks. Alles siis võite loota püsivat tulemust,*" olen pidanud emotsioonide õhinat vaigistama. Vastasel juhul taastuks esialgne uuesti ja hullemini.

Sundolukord on stress, mida me ei oska stressiks pidada. Me vajame vabadust, aga oleme ennast sundides iseennast iseenda orjaks muutnud. Me sunnime end hommikul äratuskellaga ärkama, sunnime tõusma, sunnime tööle minema, töötama, koju tulema... Me sunnime end isegi magama minema, et hommikul jälle tõusma sundida. Sunnime ennast, sunnime teisi. *Ma ei taha, aga ma pean, nii on vaja, teisiti ei või, nii on kombeks, kuidas muidu, on tarvis, olen sunnitud jne.* Õigustusi on palju. Ühesõnaga - me sunnime end elama. Me sunnime teisi enda järgi elama. Aga ise oleme siia ilma tulnud oma vaimu vaba tahtega.

Kui elule natukene lõbusamalt vaadata, siis võib öelda, et sundolukord on meie sees vangis sellepärast, et tuli vabanemist õpetama. Paluge ta käest oma teadmatus andeks. Paluge ka oma kehalt andeks, et selle asemel, et vaba inimesena elada ja töötada olete kui ori iseennast sundides aina rohkem rõõmutut maadligi elu elanud.

Tarvitseb vaid sundolukord endast vabastada, kui tunneme täpselt sama tööd tehes rõõmu ja kergust. Enam ei ole väsimust, tülpimust, mõttetust, lootusetust, maailm muutub aina ilusamaks ja töö tulemused suuremaks. Siis vast mõistame kui palju me oma energiat tulutult enese sundimise peale raiskame. Kui palju vaevleme selle asemel, et õnnelikud olla.

Kui hakkate oma sundolukorda vabaks laskma, siis jälgige päeva jooksul oma mõtteid. Nagu tabate end jälle sundimast, nii koheselt parandage oma viga. Toime on juba esimese päeva lõpuks tunda. Olete lakanud piitsutamast oma selga, ta saab kergelt sirutuda. Ei tunne end nii süüdlasena kui enne ja Teie süda lubab vabamalt hingata. Jalad kõnnivad kergemalt, sest

majandusprobleemid ei vajuta maadligi. Tahe tööd jätkata annab tiivad. Õhtul ei sunni end selleks magama minema, et homme jälle alustada, vaid lähete rõõmuga unest jõudu ammutama, et hommikul kena päeva tervitada.

Sundolukord elab meie alumiste rinnalülide ehk alumiste roiete kõrgusel lülisambas. Kui teda vabastama hakkate, siis võite tunda väga erinevaid valusid, murdumistunnet, vabanemistunnet, millele kaasneb sügav sissehingamine. Teie lülisammas on muutunud selles kohas paindlikuks. Aga kui Te eitate seda stressi, siis blokeering kasvab, endine mõnus töö on aina raskem ja vastumeelsem niikaua, kuni tunnete, et ei taha enam kõike seda. "*Ei taha*" on alati väga tõsine stress, ta suleb energiatšakra tahtepoole. Sundolukord suleb päikesepõimiku tahtepoole, mis tähendab, et see inimene ei taha enam ennast valitseda, nüüd ta hakkab seda nõudma teistelt ehk muutub võimutsejaks. Kui ta teiste üle võimutseda ei taha, siis võimutseb enda üle või hukkub. Vabastamata sundolukord teeb inimese nüriks masinaks.

Ühel hommikul ärgates ja akna juures suure ringutuse saatel päeva ja oma keha tervitades nägin talvises pimedas taevas tohutult suurt päikest, mis on minule vabaduse sümboliks. Olin päikese ja vabadusega sel hetkel üks ja tundsin end õnnelikuna. Ma ei mõelnud midagi, aga mulle kangastus sümboolne pilt inimestest, kes ka minuga ühel ajal ärkasid. Nägin neid pea maas midagi vaatamas. Üks vaatas tööasju, teine kodust korralagedust, kolmas vaatas, kust midagi saada, neljas haudus kättemaksu, viies varastamist, kuues kannatas ja kaebles, seitsmes... Neid oli palju. Nad kasutasid päikest kui valgusallikat, mis võimaldas neil seda teha, milleks elu, st nad ise end sundisid. Keegi ei tundnud end vabalt. Ometi on see iseenda teha. See oli kurb vaatepilt.

Pean sageli loenguid ja alati kostab kuulajates ohe: "*See 50 aastat on meid pimeduses hoidnud!*" Ei, kallid inimesed. Päike paistis ka siis. Sotsialism ei ole hullem kapitalismist, ainult tema halb on väljapoole ja sellepärast oleme ta halvaks ristinud. Tema varjatud head õpime me tasapisi tundma. Inimkond vajas seda õppetundi. Kes seda ainult halvaks peab, sellel on halb elada. Kes sotsialismiaja saavutusi maatasa tahab teha, see tahab hävitada ajalugu, aga see pole võimalik.

Ajalugu säilub kosmilistes andmepankades igavesti ja kõik, mis meis on, isegi mõtted, on seal kirjas. Kõik meie vead ja vigade parandused kui tunnistus meie meeleparandusest. Mälestusmärgi võib hävitada, aga kui ta seisaks ja iga päev temast möödudes meile meelde tuletaks: "*Kallis inimene, sa ei ole siiani mõistnud, mida ma sulle õpetada tahan,*" siis võib-olla isegi

saaksime aru. Aga nüüd on ta maatasa tehtud. Ta on nagu eitamine, mis märkamatult varjus kasvades ja kosudes lööb kõige valusamini. Varjatud viha on kõige valusam viha. Ootamatusteks ei ole meist keegi valmis, ükskõik kui julgeks me end peame. Ootamatuse omapäraks on ettearvamatus. Varjatud viha on temale magnetiks.

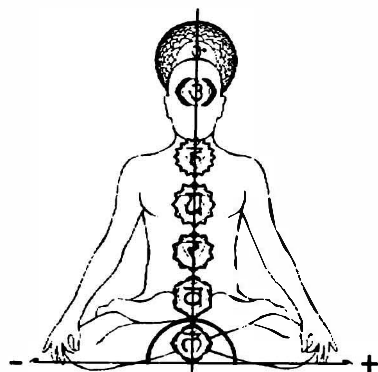
Täiuslikkuse igatsus

Inimmeri õpib laintemöllu purustava stiihia käes haiget saades igatsema hingerahu. Mida suurem on olnud torm, seda suuremad on õppetunnid ja seda sügavamale see inimene igatseb sukelduda.

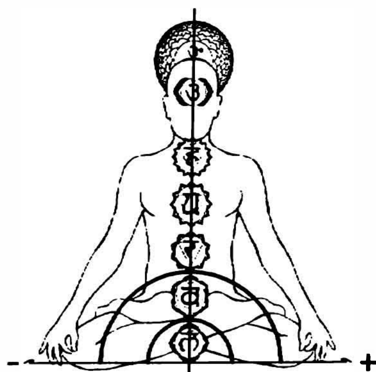
Tarkus tuleb tasapisi tänu emotsioonide ja tunnete üheaegsele arengule.

Emotsioonide inimene õpib nagu lapski, füüsilise haigetsaamise kaudu. Lapse varbalöömisvalu on kogemus, mis teeb teda targemaks. Ta õppis jalgu kõrgemale tõstma, et nüüd istuli kukkuda. Õpib ka selle ära ja lõpuks ei löö enam otsaette muhku. Selline on kannatuste kaudu õppimine. Me nimetame neid kogemusteks.

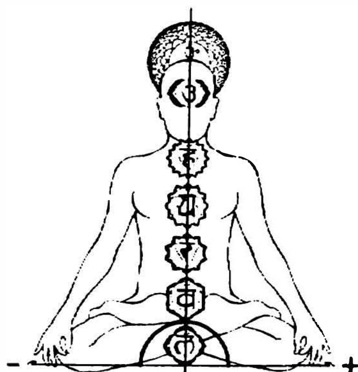
Inimesel on seitse tšakrat. Inimese keskmine eluiga on 70 aastat. Keskmiselt õpib inimene 10 aastat iga tšakra tasandi tarkust.



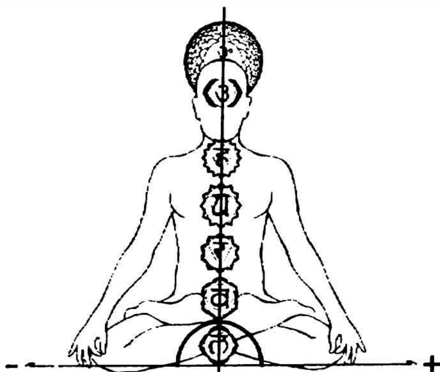
1 - 10 eluaastani on füüsilise elujõu võimaluste äraõppimine ja proovilepanek.



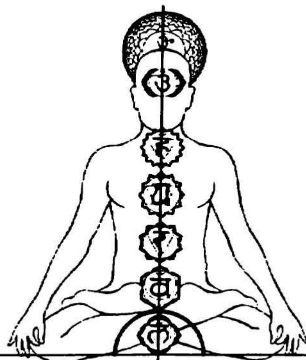
10 - 20 eluaastani on seksuaalsuse avastamine, tundmaõppimine ja kasutuselevõtt.



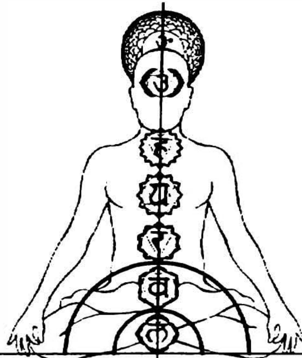
20 - 30 eluaastani on valitsemisvõimete tundmaõppimine ja kasutuselevõtt.



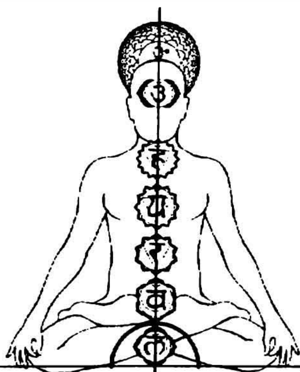
30 - 40 eluaastani on armastuses arusaamisele jõudmine.



40 – 50 eluaastani on maailmaga suhtlemise väljakujunemine.

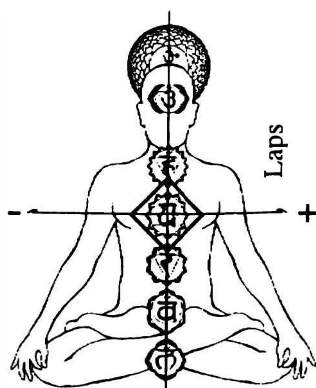


50 – 60 eluaastani on omandatud elukogemustest elutarkuse kujundamine.
Oma õigetest ja valedest tegemistest järelduste tegemine.

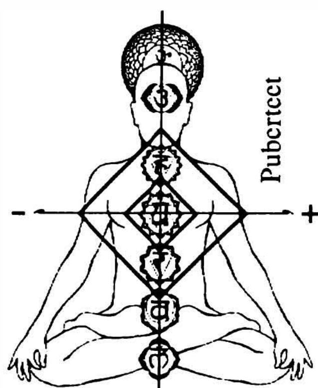


60 - 70 eluaastani on usu avanemine ja usu vajaduse mõistmine.
See on kahetsemiste ja vigade parandamise vajaduse periood.

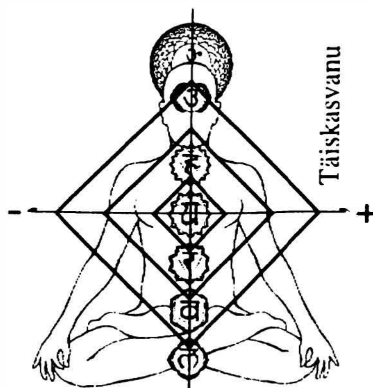
Tundeinimese esmane vajadus on tuntavalt armastus.



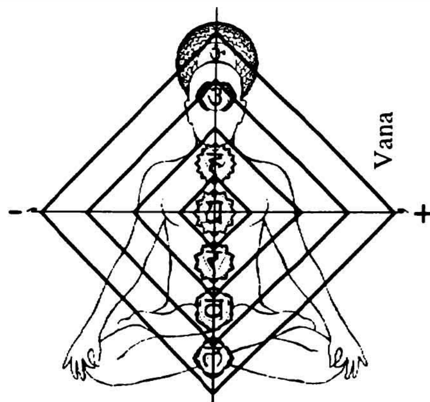
Kui tal on armastus, siis saab ta seda ka teistele kiirata.



Tundes oma armastuse väge, hakkab see inimene suhtlema ja valitsema.



Edasi lootma ja seksima.



Kõige lõpuks uskuma heasse ja seda oma elujõu rakendamisel arvestama.

Paraku on ka tänapäeva tundeinimese tarkus niikaua füüsilisel tasandil arenev, kuni ta ei teadvusta oma olemist.

Vaadake neid skeeme ja Te näete, et mõlemal puhtal inimtüübil on puudused. Kumbki ei oska iseennast ja teisi mõista, ta oskab ainult tegutseda. Arukus areneb viimasena. Aga nii me õpime. Igas inimeses on nii emotsioonid kui ka tunded, mis on meie emast ja isast.

Rääkimine on emotsioonide väljendamine.

Vaikimine on tunnete väljendamine.

Täiuslikus tervikus - peres - peab nende kahe poole vahel olema täiuslik tasakaal.

Niikaua, kuni inimene ei ole õppinud mõtteid lugema, peab suhtlemisvahendiks olema sõna. Tundevarjundite edastajaks on toon.

Emotsioonide inimene kasutab ja usub sõna ning laseb end sõnadest petta.

Tunnete inimene tunnetab vaikust, teeb oma tunde järgi ja ei lase end sõnadest petta.

Kui naine nõuab, et mees oleks jutukas ja kui ta oma tahtmise saab, siis pere hävineb. Sarnasuse summeerumine andis vastupidise tulemuse.

Kui mees nõuab, et naine mõttetust lobisemisest loobuks ja kui ta oma tahtmise saab, siis on sel väline petlik efekt. Nõrk naine kogub endasse viha ja sisemine pinge hävitab pere. Selles peres omatakse ja valitsetakse teineteist.

Kui rollid on vahetunud - naine on sõnakehv ja mees on jutukas, siis on loodusseadused pea peale keeratud ja praeguse arengutaseme juures hakkab kannatama vaikija. Kui ta õigesti mõtlema õpib, siis ta ei kannata - ta mõistab. Ja teine pool muutub.

Igal juhul on liigselt jutukal hirm, et *mind mõistetakse valesti või ei mõisteta üldse*. See on hirm, et *mind ei armastata*, sest minu väärtust ei teata. Oma jutukuses püüab ta selgitada, põhjendada, õigustada jms., märkamata, et ta on arukale kuulajale tüütav ja nõme.

Kui väga erinevad inimesed - eriti jutukas üks pool ja eriti vaikiv teine pool - abielluvad, siis on neil potentsiaalne võimalus saavutada oma elus palju. Ainukene tingimus on, et neil on vaja teineteist mõistma hakata, siis säilub armastus. Kes tahavad omada ja valitseda, need lahutavad ruttu. "*Me*

olime nii erinevad, et igast asjast tõusis tüli. Me olime risti vastupidistel arvamustel," põhjendatakse. Need inimesed on vaimu valitud suure väärtuse kaotanud.

Sarnased abikaasad, kes mõlemad oskavad nii rääkida kui ka vaikida ja teineteist kõiges toetada, on nagu sõudjad siledal elumerel, kes jõuavad kaugele. Peaasi, et nad seda rahu liigselt ei taotle. Liiga rahulik elu on üksluine, ta õpetab vähe ja sellised inimesed hakkavad otsima teravaid emotsioone. Oleme ju vaid inimesed! Nii saab liigsest rahust torm. "*Meil oli niisugune üksteisemõistmine, me ei tülitsenud kunagi. Ma ei mõista, miks ta ära läks. Ma ei oska isegi vihane olla. Ma tean, et tal ei ole teisega hea, aga ma ei taha teda tagasi ka,*" kurdetakse. Ja see inimene on arvanud end armastavat. Järelikult, emotsioonidki on vajalikud. Nad tekitavad tülisid, mis puhastavad õhku nagu äike. Ainult, et liiga sage äike kurnab ka ära.

Kes oskab tülitseda, see oskab ka armastada. Tüliga ei solvata ega alandata vastaspoolt. Kes seda ei oska, sellel tõuseb tülist riid ja kaugel see kiskleminegi on. Ei maksa karta tüli, riidu peab kartma. Neid kahte eristab oskus või oskmatus valitseda oma viha. Kes vabastab viha, selle tüli ei kasva kunagi riiuks. Kes ei oska andestada, selle riid kasvab laviinina ja seda on peatada raske.

Igas asjas on seega hea ja halb koos ja kes liiga heast unistab, see tegelikult saab varem või hiljem halva. Hea ja halb ei tohi nagu puder potis põhja kõrbedes üheks saada. Nad peavad olema kui puder ja pott, mis teineteist täiendavad.

Tasakaalukus, mis on saavutatud õige mõtlemisega, teeb tundemaailma rikkaks. Sellised inimesed õpivad ka teise inimese kogemust nähes head ja halba õigesti hindama. Nad ei põgene raskuste eest, sest nad vajavad elu mitmekesisust tundemaailma arendamiseks. Nad otsivad raskusi, et enda suutlikkust proovile panna. Ja perekonnaelu on neil kõike muud kui igav. Nad annavad teineteisele vabaduse, mis seob nad tugevaks tervikuks ka pikkade vahemaade tagant. See on tugevate inimeste oskus, mille vastandiks on kaasaegne vabaarmastus.

Selliseid täiuslikke inimesi on vähe. Praeguse halva aja hea külg on see, et ta paratamatuse olukorras kasvatab arukate inimeste hulka, kes tõelisi tarkusi maiste tarkuste ja varanduste vastu ei vaheta. Need inimesed õpivad kõiki rikkusi enda ligi tõmbama.

Kui naine armastab kõigepealt oma meest, siis ta õpib elu vaatama mehe silmadega. Naiselik pisiasjade nägemine rikastub meheliku suurte

asjade nägemisega. See naine on õppinud maailma täiuslikkust vaatama.

Kui mees omab jõudu armastada oma naist, siis ta õpib elu vaatama ka naise silmadega. Mehelik suurte asjade nägemine rikastub naiselike pisiasjade nägemisega. See mees on õppinud elu täiuslikkust nägema.

Naine näeb maailma pindmiselt ja laialt, mees näeb sügavalt ja kitsalt. Naine on aeglus, mees on kiirus. Naine on paindlikkus, mees on jäikus. Naine õpib teiste vigadest, mees õpib enda vigadest. Armastuses ühinenutena on nad täius.

Ometi peab naine jääma naise rolli ja mees mehe rolli. Naiselikud ja mehelikud iseärasused võivad suureneda või väheneda rolli piires, aga kui nad rolli vahetavad, siis võib kiirelt tekkida haigus. Näiteks mees võib oma jäikust kangekaelsusena suurendada ja seda nimetatakse kindlameelsuseks. Aga naise kangekaelsus läheb ruttu jonnakuseks ja kiusuks, sest naine on loodud paindlikuks. Mehe kindlameelsus võib kriitiliseks kasvades muutuda julmuseks. Naise paindlikkus võib kasvades muutuda orjalikkuseks. Hoopis hull on olukord, kus mees on muutunud pajuna paindlikuks tuhvlialuseks või on mees muutunud jonnakaks, kiuslikuks ja kadedaks provokaatoriks, kes intriige põimib ja naiseliku kavalusega teisi alandada püüab.

Mees on loodud valitsejaks. Valitseja on eeskuju, kelle vaimusuurusest sõltub ta autoriteet. Suure sisemise väärikusega valitseja ei muutu võimutsejaks. Aga kui naine tahab valitseda, siis muutub see ruttu võimutsemiseks.

Armastavad naine ja mees käivad oma elurada paindlikult ja tasakaalukalt. Kui elu nõuab suurt mehelikku pingutust, siis astub mehe kõrvale võrdväärsena naine ja teeb rõõmuga mehelikult rasket tööd, jäädes ise ikka naiseks. Ja kui mehel on vähe mehelikku tööd, aga naine on oma töödesse uppumas, siis tuleb ta kõrvale mees, kes kõige naiselikuma tööga osavalt hakkama saab. Talle ei ole see alandav - ta aitab oma armastatut. Alles siis kui teine vajab, tuleb abi pakkuda, ennatlikkus tekitab rahulolematust.

Kui üks abikaasadest oskab öelda: "*Küll on hea, et tal sellised puudujäägid on. Kui neid ei oleks, kuhu mina oma ülejäägid paneksin.*" siis teine on samal arvamusel. Nemad on tugev pere.

Üks inimkonna eksisteerimise vorme – üksindus

Inimkond igatseb täiuslikkust, aga ei oska seda õigesti saavutada.

Elus on nii, et alati on keegi eespool ja keegi tagapool, kes tahab ette jõuda. Arukalt mineja teab, et ta nagunii jõuab ette, sest eesmineja inimlik käitumisjoon on, et ta jääb loorberitele puhkama.

Ettekiirustajad ongi need üksikud.

On nad vallalised, lahutatud või lesed, nad kiirustavad täiuslikkuse järele enne, kui on materiaalse elu õppetükid ära õppinud.

Üksinduse imeline igatsus on igaühes, aga kui vaadata üksikuid, siis vähesed on oma üksinduses õnnelikud. Isegi need, kes abielusidemete valusast raskusest väga vabaneda on tahtnud ja väga üksindust on otsinud, ei oska oma väljavõideldud vabadusega midagi peale hakata. Tegelikult tahaksid nad ikka veel perekonda omada ja maist õppetundi jätkata. Kui ainult keegi hea abikaasa annaks.

Miks me soovime ja kardame üksindust?

Soovime sellepärast, et üksindus on tundeinimese täiuslikkuse ideaal. Meis kõigis on olemas tunded ja igatsus head suurendada.

Kardame sellepärast, et me pole veel vabanenud oma hirmust, et *mind ei armastata* ja seepärast ei oska mõista üksinduse seesmist sügavat väärtust. Hindame välist.

Igas naises on mees ja igas mehes on naine. Kes suudab tasakaalustada oma sisemise mina oma välise minaga, see on praeguse inimkonna täiuslikkuse saavutanud. Selleks peab hakkama täiuslikult mõistma oma vanemaid. Mõistmise eelduseks on andestamine. Ükskõik, kuidas Te seda teete, kas nii, nagu mina õpetan või leiate igaüks oma meetodi. Kes arvab, et tundidepikkune mediteerimine on etem ja kui Te selle kaudu teadvustate oma vead ning need parandate, siis on kõik korras. Kui Te keha arendamise kaudu saavutate meeleparanduse, siis seegi on suurepärane. Kui Te taimetoidu ja ravimtaimede tundmaõppimise kaudu elu mõistma hakkate, siis on seegi väga hea. Ärge ainult unustage, et mõtteenergia on kõige esmane ja kõige tugevam energia, mis sest, et teda silmaga näha ja käega katsuda ei anna.

Meil on vaja mõista, et meie sisemine olemus on vastassugupool, keda me vägisi endast alamaks tahame pidada. See on igaühe vanemate probleem

ja kogu inimkonna probleem.

Tõelisi üksinduses minevaid vaimuhiiglasi on vähe ja nad ei anna kaeblemisega endast märku. Nende tervis on korras. Nad lähevad oma teel, otsides võimalusi oma tarkust suurendada, et neid teadmisi elu hüvanguks kasutada. Nende tegemised ei helise suure kella küljes ja me peame neid veidrikeks. Vaid meie vaim teab sellise inimese tegemisi hinnata ja teda suureks pidada. Mõista oma vaimu me veel ei oska. Kes vabastab endast stressid, see on õppinud ning saab samasuguseks minejaks ja kõik ta hinge- ning ihuvaevad kaovad.

On kombeks rääkida missioonitundest. Kui Te tulite sellesse ellu ära õppima üksi täiuslikuks saamist, siis see ongi Teie missioon. Ei ole vajalik teiste tahtmiste järgi elada. On vajalik endale head tehes teistele head teha. Kas Teil on selline eesmärk? Kui ei ole, siis andke vabaks oma stressid, et vastassugupool saaks täiuslikkust moodustama tulla. Nii teete endale head tehes seda ka teisele.

Erakud ja pühakud on üksinduse etalonid. Oleme harjunud neid ette kujutama üksi mäekoopas mediteerimas. Märgatavalt raskem on olla rahutus rahvahulgas ja kuulata vaikuse linnulaulu. Nii on võimalik, aga nii suudab ainult see, kes vabaneb emotsioonide poolt tekitatud stressidest.

Mina pean sellist inimest vaimselt küpseks ja tugevaks. Selline inimene on kõigiga üks olles samaaegselt üksinda. Olemisest algab tegemine.

On üksikuid tõsiseid elutarku noori inimesi, kes oma olemist ei teadvusta ja tunnevad kurbust, et teiste pinnapealsuse pärast ei leia omasugust vastassoolist. Põhiliselt on need noored mehed, aga on ka naisi. Nad ei tea, et neis on nõudlikkus enda ja teiste vastu, et nad on suurepärased tulevikuinimesed, aga nad hävitavad stressidega oma väärtust. Vabastage enda vastumeelsus tühiste sõnade ja mõttetuse vastu, hirm ilmasse üksi jääda, lootusetus, kahtlused, ebakindlus, eneseusu puudus, tüdimus, pettumus inimestes, maailma tühisus, tahtmine ära minna, oskamatus leida südamelähedast, ettevõtlikkuse puudus, eitamine, jne.

Aga kujutage nüüd ette noort vallalist naist, kes küsib: "*Milleks neid mehi üldse tarvis on?*" See on tema ema elutarkus, mille võimu all tütar elab ja ei oska seda ise märgatagi. *Tema ema on ju nii tark inimene, et on lausa oma tarkuse pärast elus kannatama pidanud.*

Ema dogmaatilised arusaamad ei sisalda elutarkust:

– naisele on mees vajalik selleks, et naine oleks naine;

- mehele on naine vajalik selleks, et mees oleks mees;
- pettunud inimese tarkus ei saa iialgi üle olla looduse tarkusest.

Tõde on valus kuulata. Hirm tõde näha ja kuulda sunnib inimesed valetama. See hirm sunnib isegi endale valetama nii, et inimene ei märka kui ebasiiras ja teatraalne ehk valelik ta on. Loomad ja loodusinimesed näevad tõde hästi, nn. kõrgelt tsiviliseeritud inimesed väga halvasti.

Mida Te räägiksite ja kuidas aitaksite keskeas vallalist naist, kes kõike teab, kõike on lugenud, kellel sapipõis koos kividega on ammu eemaldatud ja kelle lapsest saadik ekseemiga kirjatud punetavat nägu ei ole terveks ravitud, aga kellel tema enda kõigutamatu arvamuse järgi ei ole ei hirmu, et *mind ei armastata* ega vihasid, kes on üdini hea inimene? Mina oskan talle kirjutada ravimi retsepti. Vaimsele tasandile ta, vaatamata suurele soovile, veel ei küündi. Enne on tarvis hakata oma vigu tunnistama.

Haigekstegev üksindustunne on heaoluühiskonna privileeg. Mõelgem, mis on hea ja mis on halb. Tunnistagem, et hindame tegelikuks elu välist külge. Teist inimest tõeliselt armastav inimene ei ole kunagi üksi. Rikkust armastav inimene on alati üksi, sest rikkusel ei ole armastavat hinge.

Teie arusaamad ja elu-olu hindamine on Teid haigeks või esialgu ainult abituks teinud - järelikult olete valesti mõelnud ja mõistnud. Tunnistage seda ja hinnake oma arusaamad ümber. Õppige armastust endast teistesse saatma ja tundke sellest ise rõõmu, siis olete õnnelik. Eitada ja elu trotsida on kerge, pärast hingehaavu parandada väga raske.

Küsige endalt: "*Kes ma tahan olla?*" Kui leiate, et tahate inimene olla, siis on vaja teha valik loomuliku inimliku ja ebardliku soovunelma vahel. Õppige ära tarkus, et vabadus on tunnetatud paratamatus. Elu seadusi ja kulgu inimene muuta ei saa, nende seaduste järgi tuleb elada.

Teadke, et tegelikult inimene ongi üksi ja seda tuleb võtta elu tõsiasjana. Igapäevaelus üks tahab üksi olla, teine kardab üksiolekut ja kolmas vihkab üksindust. Suhtumine määrab olemise. Vabastage oma negatiivne suhtumine ja Teil on hea olla. Kui armastate elu ja inimesi, siis ei ole füüsilise keha üksiolekul tähtsust - ta ei tunne end üksi, sest ta on koos oma armastusega, mis teistesse voolates kasvab aina suuremaks.

Teate nii noori kui vanu, kes pidevalt soiuvad, et neil on igav, keegi midagi ei korralda, ei kutsu, ei tee, ei tule, ei räägi, ei hooli, on unustanud... Maailma parim sotsiaalhooldussüsteem ei suuda neile rahulolu tagada. Nende egoistlik hirm, et *mind ei armastata*, on arukuse sulgenud. Rahulolematuse

viha hävitab ükshaaval kõik nende meeled – nägemise, kuulmise, maitsmise, haistmise, kompimise, mälu ja mõistuse. Neis kõigis on ühesugune viga – nad ei ole tahtnud anda, nad on tahtnud saada.

Küllap teate ka mõnd veidrikku, kellel iseendaga kunagi igav ei ole ja kes rõõmsal meelel üksi ebaharilikke asju ette võtavad. On ikka inimesel tahtmist! Kuulsin hiljuti raadiost 100-aastaseks saavast memmest, kes endale kingituseks Hispaania ajaloo raamatut soovis. See memm elab igavesele elule. Tema silmad ei ole lõpututest nutmistest nägemist kaotanud. Tema istub hea meelega üksi oma toas ja loeb unistustemaast Hispaaniast. Tema õpib niikaua, kuni Jumal talle aega annab ja Jumal annab talle palju – ta väärib seda. Ja kui mõni tema elutarkust kuulata tahab, siis paneb ta oma raamatu hellalt kõrvale, silub seeliku sirgeks nagu viks preili kunagi ja räägib kuidas elu teda hästi õpetanud on. Rumal on see, kes seda tarkust kuulata ei malda

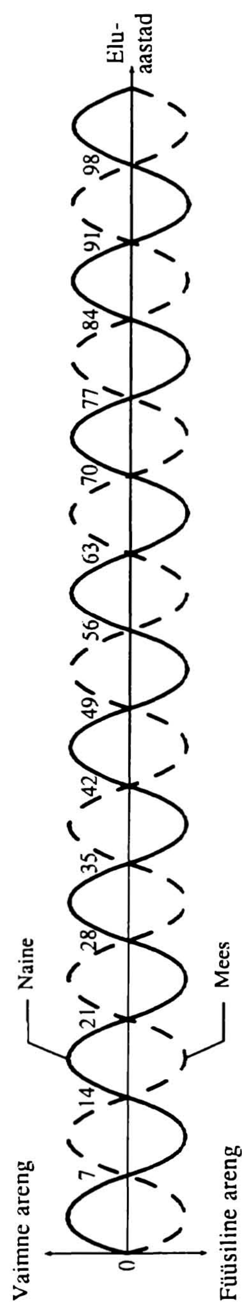
Elu kui vahelduvvool

Elu on lainetav liikumine spiraalil. Spiraali ring on eluiga, mis algab ja lõpeb küll ühe koha peal, aga lõpp on alati kõrgemal algusest. See tähendab, et elukäigust olenemata on inimvaim iga eluga targemaks saanud. Pidev hea vaheldumine halvaga annab elule sinusoidina lainetava liikumise sellel spiraalil.

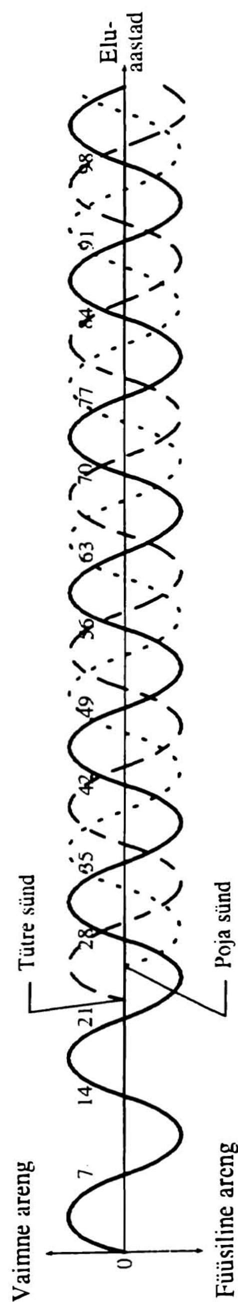
Tervikinimene koosneb vaimsest ja füüsilisest kehast.

Kosmiliselt on inimesele omane 7-süsteem. Ka kehas on seitse tšakrat. Me elame ja saame vanemaks. Eilne päev ei ole kunagi sarnane homsega, sest elu muutub. Olenemata soost, vahetab meie elusinusoidi võnge suunda iga seitsme aasta tagant.

Naine ja mees on tervikut moodustavad vastandid, seepärast on üheealistel poistel ja tüdrukutel, noormeestel ja neidudel, meestel ja naistel erinevad huvid ning arengu omapärad.



Vaimne areng
Füüsiline areng
0
7
14
21
28
35
42
49
56
63
70
77
84
91
98
Elu-aastad
Naine
Mees



Vaimne areng
Füüsiline areng
0
7
14
21
28
35
42
49
56
63
70
77
84
91
98
Elu-aastad
Tütre sünd
Poja sünd

Vaadake seda skeemi ja Te näete, et kui 3,5-aastane tüdrukutirts on vaimselt väga lahti ja teda peetakse poistest targemaks, siis oma kehalise arengu eest ta oluliselt muret ei tunne. Samavanune poiss aga igatseb oma rassimistega rammumeheks saamist. Salmide lugemine on temale liigne.

7-aastaselt tekib esimene tasakaalustumine, huvi elu nii vaimse kui ka materiaalse poole vastu. Seepärast on koolimineku kõige sobivam aeg just selles vanuses.

Kui 10,5-aastane tüdruk hakkab eriliselt huvituma oma kehast ja tema kaunistamisest, siis samavanune poiss pöördub sellisest tüdrukust põlglikult ära. Tema maailmas on nii palju huvitavat... Ta läheb parema meelega kasvõi raamatukokku.

14-aastaselt on poiss ja tüdruk üsna ühesuguste huvide ja tegemistega.

Kui 17,5-aastane tüdruk avastab, et peab elutarkusi tundma õppima, siis samaealist poissi huvitavad enam tehnika ja sport.

21-selt on nad normaalsed noored inimesed, kes saavad ühel nõul olles abielludagi. Naisel hakkab siit materiaalsete probleemide tundmaõppimine, ta sünnitab ja kasvatab lapsi ning nõuab, et meeski samaga tegeleks, aga 21-28 aasta vanusel mehel on vaimse arengu periood. Lahkhelid on kerged tulema.

28-selt on käes tasakaaluka eluväärtuste ümberhindamise ja kannapöörde tegemise vanus. Nüüd sukeldub mees töösse ja naudib oma võimeid ning võimalusi. Töötab ja ei oska mõista naist, kes tahab vaimu harida, kultuuri nautida, tahab midagi kerget ja emotsionaalset. Jälle vastuolud!

35-aastaselt mõeldakse tõsiselt elule, saadakse teineteisest isegi aru.

Edasi on naisel vajadus elu materiaalne pool ometi ükskord korda teha. Tal hakkab kiire. Ta töövõime on suur. Mees tunneb selles vanuses, et veel on viimane aeg õppida.

42. eluaasta on rahunemine ja katse enne vanaks saamist aeg maha võtta ning elu üle järele mõelda.

Peale 42. eluaastat on naisel uuesti püüdlemine vaimsete väärtuste poole, seekord on need küpse inimese nõudlikud vajadused. 42-49 aasta vanune mees tahab kõik tööd enne ära teha kui jõud raugeb. Mõlemad tahavad elult maksimaalset võtta, ainult vajadused on vastassuunalised. Kui nad oskavad teineteist mõista, siis on saavutused suured.

42-49 aastastel naistel on tarvis teada, et nende füüsiline keha on suurte ümberkõlastuste vanuses ja seepärast on töötegemise võime madalseisus. See vanus on vaimse eneseteostuse aeg, hinge harimise aeg. Kui hing on rahul, siis läheb töö ka paremini. Selles vanuses mehed on tööhullud.

49. eluaastale järgneb uus lapseiga. See on kõrgema tasandi lapseiga, mille võnge on risti vastupidine eelnenud 49 aastaga. Mehed elavad selle üle rahulikumalt, aga naised lähevad arust ära. Seda vanust naised kardavad. Kes elu üle kunagi ei mõtle, sellele on see vaimse taseme langus, mälu ja mõistuse madalaim seis kogu elueal. Selles vanuses jäädakse juba ainuüksi hirmust vananeda raskelt haigeks.

See naine, kes vanaks saamise pärast ei karda, tunneb, et nagu lapseea selge mõistus oleks tagasi tulnud. Sellised asjad on huvitama hakanud, mida kunagi ei ole märganud. Kes elufilosoofiat teab, see ei mõtle surmale, ei tõmba surmahirmuga haigusi ligi, ei tööta masenduses. Tema töövõime on ebaharilikult kõrge nii, et teeb noortele silmad ette. Kui naised mõistaksid, et stressid võtavad jõu ära ning suruvad inimese maadligi ja kui nad laseksid oma stressid vabadusse, siis nad oleksid terved.

Mehed, vastupidi, tunnevad end selles vanuses hästi. Vaimsuse tõus ja oskus elule tagasi vaadata võimaldavad mõista, et töö ja varandus pole kõige tähtsamad elus. Soovi vaimselt endale varem lubamatut lubada peaks täitma, siis ei tekiks haigusi.

Elu õhtupoolikul on inimene võimeline päevale järele mõtlema ja vead oma hinges parandama. Kes teab ja oskab, selle elu õhtu on rahulik ja õnnelik nagu vanasti oli hingamise päeva õhtu. Tänapäeval on enamikul inimestest see nagu laupäeva õhtu, kus leilis viimast võeti. Vahe on ainult selles, et vanasti tehti seda rõõmuga vana kõntsa maha jättes, et hingamise päeva puhta kehaga minna.

Tänapäeval vanadust kardetakse ja vihatakse. Kes kardab, seda vanadus peab hirmutama. Kes vihkab, sellel on vanaduses väga valusad katsumused.

Vanadusel on suur väärtus, mille üle rõõmu tundjaid ootab selge rõõm, see on elutarkus. Aga sellest ei peeta tänapäeval eriti lugu, sest need, kes praegu vanad on, ei ole juba ise nooruses vanadest ja elutarkusest lugu pidanud. Koolitarkus on olnud tähtsam. Nüüd tuleb tunnistada kõigil, et mõlemad tarkused on väga vajalikud ja ei ole üks tähtsam teisest. Neil mõlemal on oma koht.

Uue lapseea ukselävi on nimetatud kliimaksiks.

Naiste kliimaks on vaevusterohkem, sest naistel toimub vaimsuse langus, aga füüsilise võimekuse tõusu nad oma hirmude sees ei näe. Mensese ärajäämine on paljudele märk, et nüüd on elu läbi. Sellest räägitakse, selle üle isegi naerdakse, aga süda nutab. Tihti on see naisele nagu naiseks olemise tunnuse kadumine.

See naine, kes enne 49. eluaastat loodusseadusi tundma ei ole õppinud, et targana edasi sammuda, seda nüüd loodus mensese näol stressidest vabastada ei aita. Loodus on nagu hoolitsevad vanemad, kes on hoolitsenud küll, aga teavad, et igavesti ei tohi kõike ära teha, sest laps peab olema suuteline omil jalgel minema. Klassikaliselt on menopausi algus keskmiselt umbes 50-aastaselt. Tänapäeval ei ole ime, kui 35-aastane naine tuleb patoloogilisele kliimaksile iseloomulike vaevustega. Stresside kuhjumine on põhjustanud mensese ärajäämise, närvilisuse ja kuumad hood.

Siinkohal peab selgituseks rääkima jälle põhistressidest.

1. **Süütunne** - teeb südame jõuetuks, põhjustab vere ringvoolu aeglustumise ja jätab kogu keha õigest verevarustusest ilma. Südame kloppimine, mis tekib hoo ajal, on keha reageerimine surmahirmust vabanemisele. Kuhjunud süütunded suruvad südame enda raskusega nõrgaks, lõdvaks, laisaks.

2. **Hirm** - tekitab energiakanalites ja kõikides kudedes spasmi. Kui veresooned tõmbuvad kokku, siis läheb nahk külmaks ja kahvatuks, isegi sinakaks.

   Kui verevarustus aeglustub liigselt, siis tekib surmahirm, mis tõmbab veresooned järsult kokku. Sellele järgneb keha rakkudes tugev hapniku ja toitainete puudus. Vaim teab, et surra on veel vara, aga oma rumaluses me oleksime sinna jõudnud. Ta andis meile surmahirmuga sellest olukorrast teada.

   Et kompenseerida puudujääki, hakkab süda hirmuga kiirelt pumpama. Inimene tunneb südame kloppimist ja teadvustab, et midagi on halvasti. Kes oma stresse vabastama õpib, sellel ei teki enam kunagi südame rütmihäireid.

   Vastasel juhul, so. neil, kellel on kombeks halva eest ära joosta, teistele loota, teistes oma häda põhjust otsida, võib nende rütmihäire hoog väga pikaks kujuneda. Kes on harjunud igast olukorrast mõistlikku väljapääsu otsima, selle südame kloppimine kaob iseenesest ja ruttu. Eespool on nendest häiretest kirjutatud.

3. **Viha** – tekitab nii energia kui ka kõikide kudede ja organite laialipaiskumise. Viha laiendab veresooni maksimaalselt, nahk hakkab punetama. Kehas tekib kuumus ja higi paiskub välja.

Klimakteerilised kuumad hood on põhjustatud kolme põhistressi omavahelisest kiirest vaheldumisest. Ka noortel inimestel esineb ühekordselt selliseid hooge, mis aitavad keha negatiivsusel välja paiskuda ja takistavad oma hirmutava efektiga inimesel vähemalt seekord halba edasi teha. Piltlikult öeldes on vanuse tõustes stressihunnikutest kasvanud vulkaanid, mis aegajalt eraldi või koos purskama hakkavad.

Meditsiiniliselt kestab kliimaks mõned aastad. Mina olen näinud klimakteerilise neuroosi vaevustega naisi 35-st kuni 80-nda eluaastani.

Vanasti olid suure vanuselise vahega abielud. Praegu viib armastus kokku üheealised. Miks? See näitab inimkonna arengutaseme tõusu, püigimist täiuslikkusele.

Üheealistel abielupaaridel on kodurahu hoida väga raske. Samuti on raske koos töötada ja (või) sõbrustada ühevanustel vastassoolistel inimestel. Seevastu on üheealistel naistel või meestel kollektiivis meeskonnatunne, mis tagab edukuse. Neil on ühesugused momendihuvid. Tavaliselt eelistab töökollektiivi juhtkond endast nooremaid töötajaid. Parim oleks 7 aastat noorem vastassooline, hoiduda tuleks 7 aastat nooremast omasoolisest. 14 aastat noorema omasoolisega on jälle ühesuunalised soovid.

Juhtkond võib end sellise kollektiivi ees tunda teerajajana – ta on ettevõtlikum, targem ja hakkajam. See tõstab juhi eneseväärikust. Aga ükski hea ei ole liiga heana enam hea, nii ka eneseväärikus, mis kasvab üle eneseimetluseks ja egoismiks. See viib eneseülistamisele, teiste väljanaermisele, alandamisele jne. Hea kollektiiv puruneb.

Targemini talitab juht, kes valib omale kollektiivi ka vanemaid töötajaid. 7 ja 21 aastat vanemad vastassoolised ning 14 ja 28 aastat vanemad samasoolised töötajad on antud ajamomendil samasuunaliste eesmärkidega. Kui juhil ei ole hirmu, et *teda ei armastata*, siis ei tunne ta ka hirmu, et *keegi oleks temast targem*. Ta võtab teadlikult endale vanad ja kogenud töölised, sest nendelt on mida õppida.

Et vanem on targem, see on elutõde, aga igal targal ei ole juhiomadusi. Kes teadvustab selle tähtsa tõe, see arendab enda võimekust teise omadusi kadestamata. Siis ei teki hingelist konflikti töölise ja juhi vahel. Siis ei ole tarvidust kummalgi teise oskusi ja suutlikkust välja naerda, et enda suurust

kuulajate silmis suurendada.

Eneseväärikas inimene tõstab enda väärikust, tal pole teiste eneseväärikuse alandamisega aega tegelda. Elu on rumalustele kulutamiseks liiga lühike ja vääruslik. Selliste inimestega on nauding koos töötada.

Põhimass inimkonnast on vanusega targaks saajad. Kui sellisel inimesel on eneseteostuse puudus, aga see on hirmust, et *mind ei märgata*, siis ei ole ta kunagi rahul ega rõõmus. Nüüd hakkab ta rõhutama oma vanust kui tarkust, sest alateadlikult on tarkus kõige suurem väärtus. Selline inimene lubab endale kriitikat, irooniat, sarkasmi või lausa sõimu oma haritusele vastavalt. Tema piiratus ja teadvustamata elutarkusenatukene hakkas perutama. Kui ta vallandatakse, siis ta peab enda õiguseks öelda, et ega vanemaid ja endast targemaid enda kõrval näha ei taheta.

Elu õpetab, et juht peab oskama valida meeskonda ja tööline peab oskama valida juhti. Kes enda stressid vabastab, selle vaim juhib ta soodsasse olukorda. Kui ei vabasta, siis ta avab kannatusterohke õppeklassi ukse ja sinna ta astub sisse juba ise.

Põhimõtteliselt samasugune suhtlemisraskus ootab ühevanuseid abikaasasid. Nende eluvõnke kriitiline teineteisest kaugenemine võib abielu purustada, kui nad ei oska teineteist mõista. Eluvõnke maksimaalsele äärmusele järgneb elu paranemine, aga seda pettunud stressis inimene ei jõua ära oodata, sest ta ei tea, mida oodata. Ka tahtmine teist enda sarnaseks teha ei õnnestu, sest loodusseadused määravad elu kulgemise. Eriti kriitiline on olukord, kui naine on parasjagu vaimsuse kõrgpunktis ja mehel on suur füüsiline eneseteostuse periood.

Sama reegel kehtib ka vanemate ja laste vahelisel suhtlemisel. Kui 21-aastane ema sünnitab tütre, siis emal algab füüsilise tasandi arengu periood, aga tütrel areneb vaimne pool. Nende teineteise mõistmine on raskendatud, aga ometi naistena nad seda suudavad, kui tahavad. Seevastu 21-aastane isa ja tema sündinud tütar on ühesuunalise tegutsemisega, seega mõistavad teineteist paremini niipalju, kui mees ja naine teineteist mõistma õpivad.

Kui 21-aastane ema sünnitab poja, siis ta suudab poega paremini mõista, võrreldes sellega, kui ta oleks sünnitanud 28-aastaselt. Joonistage parema arusaamise jaoks igaüks endale eluvõnke graafik, kuhu lisage oma pere võnkekõverad, siis on suhtlemise abivahend olemas. Võnkekõverate lõikumiskohad on hea suhtlemise aja märgid. Ja kui veel kogu perel peaks ükskord võnkekõverad ühes punktis lõikuma, siis on see suur õnn.

Aga miks sünnib 21-aastasel emal tütar ja 28-aastasel emal poeg? Miks ei võinud nad tulla risti vastupidisel ajal? Sellepärast, et Teie lapse vaim tahtis raskemat suhtlemise õppetundi ja Teie väärisite teda. Teisel ajal ei oleks Teid see laps saanudki valida, see oleks hoopis teistsugune laps olnud. Aga see teine ei hakanud Teid kõige kallimaks pidama. Ärge unustage, et sarnane otsib sarnast.

See, kes on sündinud oma ema energiakõverale vastupidises võnkes, saab oma elu eesmärgi - muutuda vastupidiseks oma ema negatiivsusele - kergema vaevaga saavutada. See laps on seesmiselt tugevam, kindlameelsem ja usaldab ennast isegi siis, kui ema teda pidevalt halvaks tembeldab, sest ta ei allu ema ülemvõimule. Tavaelus ei sobi selline laps oma emaga, neil on elust erinev arusaam, nende konfliktid on vältimatud, sest need on põhimõttelised ja eriliselt mõlemapoolselt haigettegevad. Pisiriidusid on vähem. Aga kui laps on ise juba soliidses vanuses, siis on ta edukus vanemategi jaoks aupaiste, millega seltskonnas särada. Kahjuks on andestamatuid ilmaelu mittemõistvaid vanemaid palju ja omavahelistes suhetes peavad nad oma last ikka halvaks ja sõnakuulmatuks, isegi kui nende laps on maailma jaoks targa avastuse teinud. Sellised kiuslikud vanemad on igavesti oma lapse vaimseks proovikiviks. Emad rohkem, isad vähem, aga mida kauem nad koos elavad, seda rohkem isad emade sarnaseks muutuvad. Naiste võim juba kord toimib selliselt.

Esmatähtis on vaimu areng. Aga vaim on alati meessoost. Mida suuremas kriisis on Maa, seda rohkem peavad kannatama materialistid. Praegune aeg tingib kiiret vaimset arengut, et ellu jääda.

Vastavalt eluseadustele saab mahajääjast ettepääseja. Sõltumata soost, on edasimineja oma tulevase elu kujundaja. Tänane mahajääja - naine - on rebimas end mehest ette. Aga niikaua, kuni inimesed ei mõista elu seadusi, ei saa nende maised igatsused täituda.

Mees oli, on ja jääb eesminejaks. Naine on minekuks energiat andev generaator.

Kui vaim saab minna, sest hing toidab teda, siis läheb keha kindlasti kaasa.

Kui hing vaimu ei toida, siis jääb keha seisma. Ja ükskõik, kas me nimetame meest laisaks, ükskõikseks, apaatseks, loiuks jne., minna ta ei saa. Naine võib meest kuidas tahes piitsutada ja taga ajada, aga liikuma paneb mehe ainult armastus.

Kui mees on üksi mineja, siis naine ei lähe kunagi üksi. Sest naine tahab kõigile seda head, mis temal on. Naine tahab meest ja peret tõmmata kaasa, aga teised ei tule. Mida suurem on vastupanu, seda suurem on naise tahe nad päästa. Tekib võitlus, mis hävitab pere.

Siin aitab vaid suur töö iseendaga. Paljud jahmuvad: "*Aga ma pean siis oma iseloomu muutma! See on võimatu!*"

Ei ole võimatu. See teeb Teid õnnelikuks samapalju, kui enne tegi Teid õnnetuks.

Iseloomu muutmine tähendab elu ümberhindamist, targa inimese kombel halvast vabanemist, et igatsetud eesmärgile jõuda. See on keerulisem, kui Te arvate ja lihtsam, kui Te kardate. Aga see, kes targa kombel ei õpi, see peab kannatuste läbi õppima. Mõni inimene tuleb korduvaid elusid piinlema, et mõnda nn. iseloomujoont muuta.

Kristus tuli õpetama meile enda muutmise inimväärikat võimalust. Aga inimkond millegipärast ainult räägib inimväärikusest. See, kes nõuab inimväärikust, ei pea seda saama, sest nõudmisega saab hea ainult kaduda. Näiline, isegi seadustega tagatud inimväärikus, on järjekordne inimkonna vale iseendale.

Ainult siis, kui igaüks ise vabastab enda stressid, saab pere säilida. Pere vajab säilitamist.

Kes lõi pere, see vajas täiuslikuks saamise õppetundi. Me ei oska mõista, mida tähendab naise ja mehe üheks saamine. Me ilmtingimata mõtleme selle all kõigepealt voodisse minekut. Sest me ei oska hingesid ühendada.

Kes lahku läheb, see ei oska enam hingelist tasakaalu saavutada. Pettumused sunnivad hindama vastassugupoolt vastavalt oma valusatele kogemustele. Hingerahu tuleb ainult läbi vigade teadvustamise. Selleks on vaja kõigepealt andestada oma stressidele, siis abikaasale jne.

Kes on leidnud endale 7 aastat vanema või 7 aastat noorema abikaasa, sellel on märgatavalt kergem temaga ühist keelt leida. Järgmine vanusevahe on 21. Need õppetunnid, mis selle abikaasa kaudu vajavad äraõppimist, on nii suured, et kui teid pingestaks veel ealine vastasseis, siis te neid ei suudaks ära õppida. Olete veel liiga nõrgad. Naine ja mees on igas olukorras tervikut moodustavad vastandid, kelle tasakaalustamine üheks saamiseni on selle tsivilisatsiooni ilus eesmärk ja lagi. Kes selle saavutab, sellel on kõrgemale minekuks tee lahti.

See on kättesaadav ainult arukatele inimestele, kes oskavad oma tundeid ja mõistust tasakaalustada. Aga arukaks õppida võib igaüks. Ka armastama õppida võib igaüks. Alustuseks peab teadma, et mida rohkem me arvame end oskavat, seda vähem me oskame. Aga kui vähe me oskame, seda mõistame alles siis, kui oleme õppinud rohkem oskama.

Mind jahmatas, kui esimest korda kuulsin vastuväidet: "*Miks ma pean võõrast inimest armastama? Ma armastan oma abikaasat!*" – "*Kas sellest mitte ei ole vähe,*" küsisin. "*Inimene peab teadma oma kohust,*" oli vastus. Nägin, et ta oleks tahtnud küsida, mis minu mees minu ebamoraalitusest arvab. Olin hädas selgitamisega, et tark inimene ei tohiks taandada ligimesearmastust vaid seksuaalsete ihade ja nende füüsilise realiseerimise tasandile ja arvata, et ta väga kindlalt teab inimese kohustusi. Ta ei teadnud, et mida suurem on inimese tingimusteta hingearmastus inimeste ja elu vastu, seda tugevam on ta täiuslik armastus abikaasa vastu. Täiuslik armastus kindlustab truuduse. Selline täiuslik inimene teab oma kohta elus.

Külm. Soe. Kuum, kuum.

Küllap on kõik seda mängu lapsena mänginud. Elus mängime seda pidevalt edasi, oskamata talle vajalikku ja õpetlikku tähelepanu pöörata.

Inimene on terve, kui tema positiivne ja negatiivne energia on liikuvas tasakaalus. Kahjuks oleme harjunud elu võitluseks pidama. Ilma vihata eluvõitlust pole olemas ja nii kuhjub viha, mis kriitilisel piiril hävitab keha. Keha püüab hävingut takistada.

Kuidas?

Imestusega vaatame tervete laste külmataluvust. Peame seda karastatuseks. Vanade inimeste, eriti naiste, soojalembesus on samuti loomulik. Imetleme pühakuid, kes igas olukorras vastu peavad, sest nemad on ju imeinimesed. Need on harjumuspärased tõekspidamised.

Me peame keha termoregulatsiooni automaatseks ja ei mõtle kaugemale. Keha temperatuur räägib meile veel ühest viha tasakaalustamise abinõust füüsilisel tasandil. Kes mõelda ei oska, seda keha aitab.

Normaalne kehatemperatuur ei tähenda, et inimeses ei ole viha. See

tähendab, et see inimene laseb oma viha kisa ja karjumisena välja või ei lase ja ei kavatsegi välja lasta. Ta tahab võitlusvõimeline olla ja korjab viha enda sisse, et kunagi hiljem raske haigusena seda õppida, mis veel õppimata on.

On väga külmakartlikke inimesi, kes oma puudust lapseea liigse soojaga poputamisega põhjendavad ja neil on õigus. Vanematekodu viha täis õhkkond on selle inimese pidevalt kriisi piiril elavaks teinud. Väike tuuletõmme ja kohe on haigus platsis. Teine võib jääpurikaks külmuda ja ikka terveks jääda. Andestage oma vanematele, tehke seda kaua ja põhjalikult ning Teie külmaõrnus hakkab tasapisi kaduma.

Kuum toob viha kehast välja.

Külm suleb viha väljavoolu.

Haige on see keha, milles viha on kuhjunud üle kriitilise piiri.

Kui kehasse on palju viha kogunenud, siis tõuseb palavik - keha puhastustuli. Kriitilisel piiril vallandub higivool, mis veelgi aitab kehal puhastuda mittevajalikust ja palavik langeb. Nii aitas kuum vihal väljuda. Kui keha juba higistama hakkab, siis on kriis möödas, siis on keha tervenemise teel. Higivool vallandub momentaalselt kui olete oma haigestumise põhjusest aru saanud ja oma vead kehalt andeks palunud.

Alateadlik abi kehale on alati olnud sooja armastamine. Põhjamaade inimesed tahavad puhkust veeta lõunas. See on samuti nagu puhastustulest läbikäimine. Kuum kliima toob viha välja.

Eestlane on aegadest aega käinud oma luuvalu ja paljusid muid vaevusi saunalaval välja vihtlemas. Suurepärane efekt, eriti kui ta korrapäraselt toimub. Et see on vihast puhastumine, seda me ei mõtle. Me ütleme, et saun rahustab meeli. Ütleme, et saun puhastab. See, kellele saunaskäimine on rituaaliks, saab saunas igas mõttes puhtaks.

Vaadake kuidas tüüpilised eesti mehed saunas käivad. Kõigepealt eelsoojendus laval, siis korralik vihtlemine nii, et higi lendab. Siis istutakse eesruumis ja juuakse õlut. Mis on kesvamärjuke? Õlu on kõigepealt teravili, mitte alkohol. Teravili tõstab üldiselt vastutust maailma ees, oder annab enesekindlust, seega on õlu suurte elutarkuste ja elu edasiviimise jõu tõstja, kui temaga ei liialdata.

Mehed joovad õlut. Siis areneb vestlus elu ja maailma asjade, majanduse ja poliitika üle. Hääled kõvenevad. Kui õiguse jaluleseadmine liiga valjuks läheb, siis üks mees ütleb: "*Mehed, lähme lavale!*" Kõik kui üks

mees lähevad. Jälle ja jälle vihutakse viha välja, siis juuakse veel õlut ja vaieldakse, kuni lõpuks on mehed rammestunud ja lähevad tuppa. Keha on ammu puhas, aga hing on alles nüüd kergeks saanud. Sellepärast on talumees alati oodanud laupäeva õhtut ja sauna.

Vanasti ei riielnud naised, et mehed lähevad sauna ainult jooma, sest naisedki vihtusid viha välja, tegid seda nagu igat teist töödki, mõnuga. Nad võtsid endale aega seda püha tööd teha ja iseennast selles nautida. Tänapäeva inimene on unustanud saunakultuuri, tema ainult kiirustab ja ei märkagi, et jookseb tühja tuult, keha puhas, kaunis, lõhnapilv ümber hõljumas, aga saastakoorem hinges.

Seega, kes armastab kuuma, see tahab vihast vabaneda. Kuumas langeb söögiisu, eriti liha söömise vajadus ja alaneb kehakaal.

Külm toimib vastupidiselt. Külm suleb viha väljavoolu ja viha peab kehasse kogunema. Kui kuumas muutub inimene energiliseks, temperamentseks, kärarikkaks, siis külmas tekib rahunemine. Näiline tasakaalukus ja vaoshoitus on vaid väline efekt.

Vaadake oma keha pärast kuuma vanni või saunas olles. Keha on punase ja valge laiguline. Hirm on valge, viha on punane. Kuum on toonud Teie vihad ja hirmud kontrastselt nähtavale. Mida rohkem vihtlete, seda väiksemaks muutuvad valged laigud – hirmud pisenevad, sest viha voolab higiga välja. Aga mõni koht ei lähe kunagi punaseks. Põhjenduseks võib öelda, et kuum ei ulatu voldivahedesse, rindade alla, kaenla alla, aga tegelikult näitab see vastavat hirmu, mida inimene häbeneb välja rääkida ja mis seetõttu kehast ei välju. Need on need kõige varjatumad vihad, mida hirmust saada naeruvääristatud, kunagi välja ei räägita.

Kui saunalaval tunnete külmavärinaid, siis on hirmu energia liikuma hakanud. Vihagi saab higina välja voolama hakata. Kõike seda teadvustades võib ju endast tundidepikkuselt saunas kuumutades tohutult palju viha välja vihelda, aga liialdamine on alati ohtlik, võite endale halba teha. Õigem on viha siiski mõtlemisega vabastada, et siis saunas oma keha reageerimise muutusi imetleda.

Koht, mis saunas valgeks jääb, on haigustest ohustatud koht. Sageli on see ristluu ümbrus, mis näitab, et inimene ei kasuta oma kirglikku seksuaalenergiat ära ja tema majandusprobleemid hirmutavad ka. Kirg ja rahakott on alati käsikäes käinud. Valged rinnad tähendavad kuhjunud süüdistamisi. Valged käed ja kael suhtlemisprobleeme. Jne. Nii diagnoosib ja ennustab saun Teile haigusi. Võtke ta abi vastu, siis ei pea hiljem ütlema:

Peale külmetumist haigestutakse palavikuhaigusesse. Nii võimaldab keha kogunenud vihal väljuda.

Inimene, kes end sihipäraselt külmaga karastab, on rahulik, tugev ja võitlusvõimeline. Ometi on temas varjatud agressiivsus. Kui karastamine toimub ilma meeleparanduseta, ainult elulise tugevuse ja võitlusvõime tõstmiseks, siis kasvab inimese löögivalmidus. Füüsiliselt karastatu vihapotentsiaal on suur.

Liigne on alati kahjulik.

Ülemäärane või kiirelt toimiv kuum tekitab kuumarabanduse või päikesepiste. See tähendab, et kui liiga palju viha hakkab korraga välja voolama, siis füüsiline keha ei suuda seda taluda. Kui niigi palavikus põletikukoldele panna kuuma, siis laieneb kolle kogu kehale ja muutub eluohtlikuks. Põletikukolle vajab alguses mahajahutamist ja siis alles mõõdukat soojendamist.

Ülemäärane külm blokeerib viha väljavoolu. Kogunev viha ähvardab inimese seesmiselt hävitada. See hirmutab keha. Ta püüab keha aidata viha väljapaiskumisega – tekib soojatunne. Kes ohu teadvustab, see pääseb külmumisest. Aga külmunud inimese kuuma vanni panemine viib surmale, sest ülemääraselt kiire viha väljutamine on talumatu.

Lamage üleni külmas vannis nii, et ainult nägu on väljas ja jälgige enda tundeid. Vähesed suudavad nii, enamik kargab kisaga külmast veest välja. Ühel on külmakartlikum kõht, teisel selg – ikka vastavalt viha kogunemisele. Need, kelles on vähe vihasid või kes on tugevad tasakaalus mõttemaailmaga inimesed, suudavad külmas vees ilma haigestumata pikalt olla. Ainult hea eesmärgi nimel suudetakse seda. Kui kuum "päästab" inimese, siis külmas peab inimene seda ise tegema. Külm sunnib ellujäämise nimel mõtlema. Kes seda ei tea, see hakkab hirmuga rabelema, kulutab enda jõu mõttetule võitlusele ja hukkub.

Et olla tasakaalus tugev inimene, peab end ühtviisi hästi harjutama nii külmas kui kuumas olema. Kes hakkab viha vabastama, sellel ei ole pakases enam liiga külm ja kõrbekuumuses enam liiga palav. Temperatuuri kõikumised teda enam haigeks ei tee.

Aus viha ja valelik viha

Kõik me teame, kuidas käitub vihane inimene. Talitsematu on kasvatamatu ja avalik hukkamõist sunnib ta raamidesse.

Allasurutud viha kaotab teravuse ja selguse, tema hävitav jõud muutub aeglaseks ja salakavalaks.

Mida rohkem inimene siiruse ja kasvatamatuse üheks arvab ning mida rohkem ta vaoshoitust intelligentsuseks peab, seda enam kasvatab ta viha oma välise korralikkuse taga põlguseks.

Võrrelge kahte naist. Räägin neile naise ja mehe elu põhiülesannetest.

Esimene naine purskab ilma pikemalt mõtlemata: "*Ei! Sellist meest ei saa keegi armastada! Ta on igavene joodik ja laisk. Kui ta ei jooks, siis oleks kõik korras.*" Kui ma ta mehe positiivseid külgi loetlen, siis ta jääb nõusse ja mehest loobuda ta ka ei taha. Ta tahab ainult, et mees oleks *korralik inimene*. Sellel naisel on sapikivid. Ja aegajalt mingi imelik nahahaigus, mis ise üle läheb ja mida arstid peavad allergiaks.

Tema mees on naljahammas, kes aeg-ajalt teeb joomaperioode, aga pärast seda sukeldub tegemata töödesse ja töömehena on ta hinnatud. (Sel perioodil naise nahahaigus ajutiselt kaob.) Naise käskudele hakkab vastu, olgugi, et hiljem käsu täidab. Naist ärritab väga, et mees teda rumalaks tembeldab ja sokke kududa käsib, kui naine teda õpetab. Mees räägib õigust, aga naine ei usu meest, sest tänapäeva naine tahab end köögist ja käsitööst lahti võidelda, mõistmata, et hävitab sellega enda naiselikkust. Otstarbeka töökorralduse asemel tahab kaasaegne naine köögist vabaneda, sest elu võidujooksus on toit oma tähtsuse kaotanud. Seevastu lapsed ja lapselapsed unistavad pirukalõhnalisest sooja südamega emast ja vanaemast, kelle keedetud toit armastab sööjat ja on maailma parim.

Teine naine küsib malbe põlglikkusega: "*Öelge, kuidas saab sellist meest armastada. Ta pole ju seda väärt. Ma pean teda ainult kaastundest ja selleks, et ta on mu laste isa. Me peame oma tütre peret abistama, sest tal on sünnipäraselt haige laps.*" Sellel naisel on rinnavähk.

Tema mees on abitu allaandliku olemisega ja kustunud silmadega napi jutuga mees, kes teeb küll naise käsu järgi, aga kui õllepudeli juurde eksib, siis naljalt seda lõbu lõpetada ei saa. Kui jõuga pudelit ära ei võta, siis ise seda teha ei taipa. Naise arvates ei oska mees oma teiste inimeste poolt

lugupeetud naist hinnata. Kaastundest sellise armetu mehe vastu ütleb see naine olevat oma mehe võtnud, aga et ta teistsugust endale ligi ei tõmmanud, sest ta vajas just sellist õppetundi, ta ei saa tunnistada. Ta näeb, et tema on end eluvõitluses üles töötanud, oma mehe tuge ta ei näe. Samas ei naudi ta enda saavutusi. Tema mõtted keerlevad aina oma äbarikust mehe ümber, sest ta ei või taluda, et ta mees teda oma selgrootusega häbistab.

Mõlemad naised annavad mehele armastuse asemel viha. Esimeselt tuleb kärarikas avalik viha, teiselt põlglik, et iseennast näotu sõimuga mitte määrida.

Esimesel naisel on oma vihast kerge vabaneda, sest ta tunnistab kohe oma vigu ja oskab ka mehe häid külgi hinnata. Ta mäletab veel, et abielludes oli see mees kena poiss ja alguses oli elu ilus. Ta ei taha ennast mehest paremana näidata, ta tahab elu korda teha. Meest peab ta ikka veel perekonnapeaks, kes ei tohi alanduda. Ta ei ole teadnud enda osast mehe allakäigus. Ta on kohe nõus oma viha vabadusse laskma, kui mees sellest muutuks ja ta ise oma sapikividest lahti saaks. Esialgu ei saa ta oma kangekaelsusest veel täielikult vabaneda, sest ta on nii harjunud, et elu on ilmtingimata võitlus, kus keegi peab võitma ja keegi olema allaandja. Teda isegi huvitab, kuidas see õige armastamine siis toimuma peaks.

Teise naise probleem on märgatavalt raskem, sest põlguse varjatud juurestik on peenelt ja keerukalt kinnitunud. Tema haiguski näitab seda. Ta ei avane rõõmuga andestamise õpetusele - ta ei tunne seda endas ära. See naine ei oska näha, et ta suhtub kerge põlgusega kõigesse, mida ta ei mõista ja mis on väljaspool materialistlikke arusaamu. Põlgus ei vaja teise ausse tõstmist, tema tahab ise särama lüüa. Reserveeritud põlgus tema näol ajab ühel judinad nahale, aga teisel rusikad sügelema. Ja kui ta ühe või teise läbi kannatab, siis tema ise on enda arvates õige inimene. Aga elu seadused seda ei küsi, nemad aina õpetavad.

Põlgus kasvab aeglaselt. Keha püüab inimest aidata puhastuda ja viskab põlgust välja palavikuna. Inimene paneb sellele nimeks külmetushaiguse või viirustõve ja elab pimeduses edasi. Mida rohkem tahab inimene raskustest ja teistest inimestest üle olla, seda vähem on palavikul mõtet tulla. See inimene ei taha ju nii lihtlabast õppetundi vastu võtta. Ta väärib suuremat.

Põlgus on alandav viha.
Alandamine on tahtlik paha soovimine.

Seega - põlgus on pahasoovlik viha.

Pahasoovlik viha tekitab vähki.

Mida rohkem inimene oma põlgust varjab, seda varjatumalt areneb tema vähktõbi.

Pahasoovlik viha on ikka suunatud näilisele pahategijale. Kui ei ole nähtavat alust tema üle kohut mõista, aga tänapäeva inimene vähemaga ei lepi, siis hakatakse teda põlgusega kohtlema küsimata, kas ta on üldse midagi teinud. Väga sageli algab vihavaen ainult kahtlusest, mille keegi keelepeksja on välja mõelnud. Mida intelligentsem tahab *õnnetu kannataja* olla, seda enam ta oma põlgust varjab. Kumbki pool ei saa öelda, et nende vahel oleks vihavaenu või tüli. Põlguse lahtimõtestamine ei tule kellelegi pähegi.

Kuidas põlgust ära tunda?

Vaadake teisi inimesi. Kui Te kardate üleolevaid põlglikke eneseimetlejaid või teiste väljanaerjaid, siis Te tõmbate põlgust ligi. Kui ärritute, vihastate või saate solvatud ja kuidagi ei saa seda unustada, siis ongi Teis põlgus, mis terava vihana lõkkele lõi. Tänage solvajat – ta aitas Teid oma põlguse ära tunda.

See, mida Te põlgate, tuleb Teid oma põlgusega ärritama. Näiteks kui noor mees põlgab vanu naisi, eriti veel vanade naiste tarkust, siis need vanad naised tulevad teda ilmtingimata õpetama ja teevad seda veel erilise sooja õlalepatsutamisega või haaravad käevangu, et emalikult armsale poisile tarkust jagada. Kui noor naine põlgab vanu mehi, siis need tulevad teda erilise poisiliku galantsusega või elumehelikkusega näiteks tantsule paluma ja saavad pahaseks, kui tütarlaps ei lähe. Üks põlgab matslikkust, teine peenutsemist, kolmas lihtsat tööd, neljas teadustööd, viies passiivsust, kuues üliagarust jne.

Vabastage oma põlgus – oma hirm ja viha põlglike vastu. See ohtlik stress kustutab kasvades järjest enam kenade tagasihoidlike ja intelligentsete inimeste eluküünlaid. Ja kui palavik Teid voodisse sunnib, siis tänage teda, et ta hädapasunat puhus ja vajaliku tee Teile näpuga ette näitas.

Põlgus saab alguse lapsepõlvekodust. Vanemate või lapse kasvatajate suhtumine ellu ja inimestesse suurendab lapses loomupärast vajadust teha oma vanematele head, kaitsta ja hoida neid. Eriti kui vanemate meelest elavad ümberringi pahad või rumalad inimesed, kes lõpmatult aina halba teevad. Last õpetatakse, et vanemate jutud ei tohi kodust välja minna, sest see teeks vanematele halba. Armastus vanemate vastu sunnib protesti alla suruma, peitu panema. Ongi tekkinud viisaka inimese viha – vaikiv põlgus

kõikvõimalike ebameeldivate asjade vastu. Sageli on ebameeldiv viletsus, vaesus jm. väline halb.

Ohutunne ja vajadus hoiatada annavad endast minus märku, kui näen uhkeid kiirelt rikastunud inimesi, kes väliselt justkui millegagi oma majanduslikku seisu ei reeda. Mehele annab rikkus, mille ta ise on saanud, enesekindluse. Pime enesekindlus jäigastab ja viib ootamatult murdumisele. Naised ei suuda oma rikkuse rõõmu väljendamata jätta.

Ja mõlemale ma peaksin ütlema: "*Pidage kinni, kallid inimesed, Te tõmbate oma saamahimu kasvades endale ligi õnnetust! Kui Te olete pimestatud oma edukusest, kui Te kõigele ülevalt alla vaatate, siis juba ongi Teie poole teel see, millele rahaga vastu ei saa – haigus. Kui olete oma ülekohtuga vähe halba teinud, siis kannatate ise. Kui olete palju halba teinud, siis kannatab Teie laps. Kui olete väga palju halba teinud, siis kannatab Teie lapselaps. Ja ikka nii, et mida valusam tegu, seda valusam palk. Mõõdupuu peab asuma igaühe hinges.*"

Rahakate vanemate lapsed on harva tasakaalus hingeeluga. Vanemate põlglik suhtumine maailma lööb varem või hiljem välja ja siis algavad kannatused, sest seal, kus on palju raha on vähe armastust.

Elutarku inimesi, kelle juurde rikkus ise tuleb, on maailmas vähe. Nende varandused kasvavad vaatamata näilisele mõttetule laialipildumisele haridusele, kultuurile, traditsioonidele, igaveste väärtuste loomise finantseerimisele. Nende lapsed jätkavad eluküpsuse saabudes oma vanemate jälgedes. Neis on nende vanemate lugupidav suhtumine kõigisse elu väljendusvormidesse.

Põlgus on õpetaja, mis sunnib inimest just nimelt sellega tegelema, mida ta põlgab, et elutarkust omandada. Põlgus on armutu õpetaja.

Kui laps põlgab ülekohtuseid, siis ta saab ülekohtu käes kannatada ja ta läheb õppima õigusteadust, et kohtunikuna õigust mõista. Ta jõuab oma töös sageli tupikusse, tema kohtuprotsessid venivad, tema õigusemõistmine ei edene. Põlgus kasvab põlguseks kurjategija või õigusemõistmise süsteemi vastu.

Kui laps põlgab haigeid, siis ta on sageli haige ja õpib arstiks, et haigusi hävitada. Aga tema haiged ei parane või on neil ravimatud haigused. Põlgus pöördub haige või meditsiini vastu.

Kui laps põlgab inetut maja, siis ta peab elama inetus majas või sellise läheduses ja ta õpib arhitektiks, et ilusaid maju projekteerida. Ometi peab ta

ise elama inetus majas. Ta hakkab põlgama elutingimusi ja riigikorda.

Kui laps põlgab rahapuudust, siis ta kannatab selle käes ja ta õpib pankuriks, et suure raha sees olla. Vähetasuvat tööd ta põlgab, aga nii suurt palka, kui ta unistanud on, ta ei saa. Ta hakkab põlgama endast rikkamaid nende rikkuse pärast ja endast vaesemaid nende vaesuse pärast.

Kui laps põlgab vanemate tülisid, siis ta saab tülides kannatada ja hakkab oma elus ükskõik mis hinnaga tülisid vältima, kasvõi enda ohverdamise hinnaga ja satub aina rohkem tülidesse. Ta satub kindlasti konfliktsesse kollektiivi. Ta hakkab põlgama neid, kes teistele liiga teevad või neid, kes endale liiga teha lasevad.

Ka omandatud amet hakkab noort varsti ärritama, sest ta pole osanud vabastada oma põlgust raskuste vastu. Aga töö on, teatavasti, nagu iga elu õppetund, raske. Vastumeelselt teevad inimesed oma igapäevast tööd, mille äraõppimiseks on väga palju pingutanud, aga see töö kurnab ja vihastab neid, sest nad ei oska oma tööd armastada. Põlgus kasvab suureks, aga ta hiilib vaikselt nagu õhtune udu ja teda on raske takistajaks tunnistada.

Tahtejõulised löövad eesmärgi nimel selja sirgu ja nende pingutused kannavad vilju. Kahjuks hakkavad nad väga ruttu põlgama vähem tahtejõulisi, argasid, saamatuid, rumalaid, teisitimõtlejaid, vaikijaid jne. ja kuldavad ise ennast nii üle, et varsti ei saa enam aru, et valjuhäälselt õpetavad endast targemaid, pidades neid rumalateks. Aga põlgus teeb vaikselt oma hävitustööd.

Need inimesed kohtavad kõikjal takistusi. Näiteks tuleb mulle kabinetti patsient ja ütleb: "*Ma tahan teada, mis on minu eksistentsi alus?*" Liiga tark küsimus, et ilma inimest solvamata kolme sõnaga vastata saaks. Näen hirmu alandamise ees, mis parem ründab ja põlglikku tõrksust, aga ometi küsin: "*Mida Te selle all mõtlete? Püüdke lihtsamalt, ma ei saa Teist aru.*" Aga nii madalale ta ei lasku.

Üleolevaid inimesi on raske aidata, sest nad tunnistavad vaid enda tarkust.

Õigem on põlgust varakult vabastama hakata, hiljem võib see osutuda kaelamurdvaks takistuseks.

Hetke pärast astub kabinetti soojust kiirgav inimene, kelles näen tarkust. Valmistun keerukale küsimusele vastama, sest ei ole veel unustanud eelmise käitumist. "*Ma tahaksin endast rohkem teada. Ma vabanesin küll raamatu abil haigustest, aga tahaksin edasi minna,*" ütleb tema lihtsalt. Mul

on talle piisavalt palju rääkida ja ta rõõmustab. Selgub, et oma erialal on ta väga kõrgelt haritud, aga hingeharidust ei pea alandavaks teise käest küsima tulla. Kõigest hingest annan talle nii palju kui oskan ja tänan teda inimeseks olemise eest.

Ja siis räägin talle põlgusest, et ta teaks ennast hoida.

Meestest ja meestele

Raamatus on rõhutatud naise osa. Kuna kõik oleme erinevates eludes kord naised kord mehed, siis on tarvis teada, et ennekõike oleme inimesed, kellel ei ole õigust teisele näpuga näidata. Paljud mehed haaravad nagu õlekõrrest, kui kuulevad, et naine ei oska armastada meest. Süüdistamine on meil harjumuspäraselt veres, ainult et see on rumala õigustus.

Tahan meestele eraldi rõhutada nende osa.

Kuna mehed on eelmistes eludes olnud naised ja saavad seda ka järgmistes eludes olema, kuni täiuslikkus on saavutatud, siis, kui Te juba praegu vaatate elu ka teise inimese silmadega, sealhulgas ka naise omadega, siis on Teil endal selgem ja kergem. Nii on näha elu kaks äärmust, mis on hädavajalikud terviku moodustamisel.

Tark mees saab austusega suhtuda naiselikesse pisiasjadesse, sest pisiasjadest moodustub suur. Mees on suurte asjade tegija ja nägija. Ometi ei ole maja veel kodu. Kodu saab majast naiselikkude pisiasjade kaudu. See mees, kes arvab, et suurest saab alati väikest teha, see purustab maja osadeks ja istub koos perega rusuhunnikul.

Mees peab teadma, mis on tema mehelik osa elus ja jätma naisele naiseliku osa. Kui kaob usaldamatus, siis usaldatakse teineteisele ka vastaspoole tööd. Vaid arukalt paindlik abielupaar on igas olukorras väljapääsu leidja.

Inimeses on Jumala kolmainsus – vaim, hing ja keha.

Isa on tema vaim, kes on sümboolselt luustik, pea, mõistus, arukus, edukus, tugevus, jõukus. Isa järgi hinnatakse meessugu.

Hing on ema, kes on sümboolselt pehmed koed, kael, emotsioonid,

tundelisus, südameheadus, paindlikkus, iseloom.

Keha on isa ja ema summa, mis tõmbab ligi seda, mis temas juba on. Õppige end selle teadmise järgi tundma ja parandama.

Naissugu hinnatakse ema järgi. Niikaua, kuni mees seda ei mõista, iseloomustab mees naist subjektiivselt ja see hinnang iseloomustab teda ennast. Naises on ämma negatiivsus tavaliselt võimendatud kujul, et selle mehe elu õppetunnid põhjalikult õpitud saaks. Või on naine risti vastupidine tänu oma ämma mõnele äärmuslikule negatiivsusele, mis naises enam suuremaks kasvada ei saa, aga Te hindate teda ikka sama mõõdupuuga.

Emotsioonid on naiselikkuse osa. Emotsioonidest tekivad stressid. Kõik stressid, mida Te endas kinni hoiate, viivad lõpuks keha hävinemisele. Naine saab meest armastada, aga mehe stresse ta ka kõige parema tahtmise juures vabastada ei saa, see on mehe enda teha.

Mees, kes sukeldub liigsetesse naiselikesse emotsioonidesse, minetab mehelikkuse ja hävineb.

Mehelik mees ei eita emotsioone ja stresse, ta teadvustab neid kui elu osa, mis mõõdukas koguses on elu edasiviijad, aga liigsena nõrgestavad, blokeerivad ja hävitavad.

Meest iseloomustab arukus. Mehelik mees ei pirtsuta, ei vihasta, ei jookse ära, ei hüsteeritse, ei nürista oma tundeid nikotiini, alkoholi, ravimite ega narkootikumidega. Mees, kes nii käitub, on loodusõnnetus. Aga loodusõnnetusi on praegu järjest enam. Igaühel endal on võimalik sellist õnnetust ennetada või kõrvaldada. Mees peab teadma, et alati ja kõike võib, saab ja peab parandama -- selleks on elu antud.

Kui mees ei vabasta endast hirmu, et *mind ei armastata* või selle hirmu erinevaid vorme, siis ei ole ta suuteline naise armastust täiuslikult vastu võtma. See hirm suleb arukuse, loogika, mälu, mõistuse. Ta tekitab alaväärsuskompleksi. Selle hirmuga mees kaotab pinna jalge alt. Ta tunneb, et ei täida oma kohta elus, et ta pole peremees majas. See mees hakkab elama teiste arvamuste järgi.

Kõige suuremate süütunnetega inimene on kõige suurem süüdistaja. Vabastage oma süütunded, hirmud ja vihad, siis Teid ei süüdistata, ei hirmutata ja ei vihastata ning Te ise ei tee seda teiste suhtes. Süütunne ja süüdistamine teevad inimese nõrgaks nii vaimselt kui füüsiliselt ja temast vallandub stresside laviin.

Mees, kes elumeheliku suurelisusega naisi alandab, saab ise märkamatult alandatud, sest ta ei tea, millest tema mehelikkus elujõudu saab. Mees, kes naisele hingeliselt või ihuliselt haiget teeb, peab teadma, et nähtamatult tõmbab ta endale karistuse, mis tema enda tehtu mitmekordselt ületab. Veel suurem karistus tuleb läbi laste ja jääb järgnema järgmises elus. Kui Teie praegune elu on raske, siis olete sellise vea juba eelmises elus teinud, ärge enam korrake.

Mees võtab naise, et saada selle naise kaudu täiuslikuks. Sellel täiuslikkuse alustoel seistes saab mees olla elu edasiviija. Mehe mõistus on varandus, mida ei tohi tülidele kulutada. Targem õpib andestama. Kes tülist ärajooksmise abil loodab vabaneda, see jookseb veel tülikamasse tülisse, sest tema elu õppetükid on analoogsed ja peavad saama ära õpitud. Kes vaikiva põlguse relva naise vastu kasutab, see saab ise selle läbi kannatada.

Mees, kes tahab oma naisega õnnelik olla, peab ennekõike andestama oma emale tema vead ja õppima oma ema armastama. Oma ema hindamisel püüdke emotsioonid jätta kõrvale, sest Te vajate lihtsat tõde. Oma vanemad olete ise valinud, sest nende vigade kaudu olete tulnud õppima. See on möödapääsmatu vajadus.

Naine kasvatab lapsi - see on raskeim töö üldse. Aga mees on mõõdupuu, kelle toel naise töö tiivad saab. Kui mees mõistab seda ja võtab arvesse perekonnaelus paratamatult vahelduvaid tõuse ja mõõne, siis lahenevad probleemid kergesti. Kiirustamine ja kannatamatus naise ning mehe vahel hävitavad lapsed. Abielu peab olema perele õnnistav, aga kui ta hävitav on, siis tuleb temast otsida võimalikult vähe haiget tegev väljapääs.

Praeguses maailmas on meeste armastuse vaegus juba oma emast nii suur, et enne kui kooselu naisega on korda seatud, hakatakse armastust mujalt otsima. Kohe tekib naiseski pettumus ja hävineb seegi armastus, mis esialgselt oli. Jääb ainult valuline füüsiline armastus ja rahulolematus. See olukord näitab inimeste teadmiste puudust ja oskamatust iseennast mõista.

Naiste alandamine, orjastamine ja asjana kasutamine on olnud ja kahjuks ikka veel on meeste kättemaks naissoole, kus mõlemad pooled kaotajaks jäävad.

On küsitud: "*Te räägite, et kui mees enne sureb, siis ei osanud naine meest armastada. Aga mis see tähendab, kui naine enne sureb? Mõni mees matab mitu naist.*" Siis see mees ei ole osanud naiste armastust vastu võtta. Naise kõige suurem vajadus on armastada meest. Oskamatus anda oma armastust või suutmatus mehepoolset seina lähida tekitab naises seesmise

plahvatuse. "*Kuidas see mees siis ilma naiste armastuseta elab?*" See mees annab oma armastuse tööle, loodusele või loomadele jne. Ta kardab armastada inimest. Ju on ta eelmistest eludest sellise hirmuga tulnud. Võib-olla on ta liiga suure enastohverdusega kedagi armastanud nii, et teine ei suutnud tema omavat armastust taluda ja suri. Või on teda nii armastatud, et ta ei pidanud vastu. Ta ei tea, et elukatsumustes puruneb ainult emotsionaalne armastus. Hingearmastus on purunematu. Kui ta alguses oli olemas, siis eluraskustes ta vaid karastub.

Liigse hea halb

Inimene läheb. Läheb oma lõputut eluteed, õppides seda, mis tema jaoks on vajalik. Ta on praegu vaim, aga tahab kehasse tulla, et õppida selle ajastu õppetundi. Tahab väga, aga ei saa tulla, sest need kaks inimest, kelle kaudu ta soov täituks, ei lase teda tulla. Nad ise ei tea seda, sest nad ei mõista elu.

See naine ja mees on väsinud ootamast last, kes on nende elu igatsetud eesmärk. Nad on tema nimel valmis kõigiks ohvriteks. Vaatamata püüdlustele ei ole nende ilus eesmärk täitunud. Nad ei mõista, miks. Nad on lapse tulekuks parima teinud. Võrreldes teistega tuleks nende lapsel ju kuldne elu. Nende hea soov on ohtlikult suur - nad ei tea, et kuldsel eluteel saab käia ainult idioot. Laps ei taha idioodiks sündida, parem ootab ja õpetab oma mittetulemisega tulevasi vanemaid, et ta ei vaja mõttetut arulagedat elu.

Ta on piisavalt tark vaim, et mitte korrata nende vigu, kes oma vanemaid ahviarmastusega armastavad ja vanemate omandiks muutuvad. Ta teab, et praegu suudab ta olukorda kõrvalt vaadata ja oma tegemisi ise määrata. Eelmistes eludes omandatud eneseväärikus ei luba tal manipuleeritavaks arulagedaks iluasjaks sündida. Vajadus **tegelikku** elu ise kogeda on üles kaalunud **näiliselt** ilusa elu sära.

Lapse seisukohast võetuna on lastetuse probleem selline. Tegelikult määrabki laps ise oma tuleku konkreetsetele vanematele, öeldes oma tulekuga kui õige või vale on vanemate elutõde. Laps tuleb saama risti vastupidiseks vanematele niivõrd, kuivõrd ta oma elu jooksul jõuab õppida. Teda piirab füüsilise elu ajafaktor. Ükski vaim ei võta endale liigset ebareaalset ülesannet. Ta võib küll loota paremat ja seda mitte saada, aga ta

teab, et põhimõtteliselt oleks tema soovitu reaalne.

Iga vaim teab, et ta on oma eelmiste eludega oma saatuse määranud, aga vajadus vigu parandada on tal samuti. Saatuse löökide pehmendamine sõltub oskusest mõista nende õpetlikkust.

Kui laps tuleks liigset head unistavatele vanematele, siis peaks ta saama tavapärases mõistes äärmuslikult halvaks. Seda ta ei taha ja ei vääri. Kes on väärinud, see on ka tulnud ja neid on järjest rohkem.

Lastetutel on vajalik ise endale selgeks teha, mis on nende jaoks hea, mis oma liigses heasoovimises on lapse jaoks takistuseks.

Liigne halb tekitab keha füüsilisi haigusi.

Liigne hea tekitab vaimu haigusi ehk vaimuhaigusi.

Kuna vaimne tasand määrab füüsilise tasandi, siis on enamik vaimselt haigeid ka füüsiliselt haiged. Ehk teisiti öeldes – vaesuse viha tekitab füüsilisi haigusi, rikkuse viha tekitab vaimseid haigusi. Suur hirm vaeseks jääda ja suur soov rikkaks saada on peaaegu samased vaesuse ja rikkusega. Tehke ise järeldus kumba kergem on ravida, kas vaest või rikast. Ehk hindate nüüd oma igatsused veidikenegi ümber.

Eluenergia liigub sinusoidaalselt võnkudes nii, et iga hea kasvab kõrgpunktini, siis laskub halva poole niikaua, kuni halva kõige sügavamasse kuristikku kukub. Sealt algab uuesti tõus hea poole. Selle võnkumise kiiruse määrab inimese elulaad, seega arusaamad ehk mõttelaad. Igale halvale on tasakaalustavaks täpselt samaväärne hea ja igale heale halb.

Hea ja halb on suhtelised. Sellest oleme eespool pidevalt rääkinud ja üldiselt seda teoreetiliselt mõistetakse. Kahjuks ununeb elukarussellis teooria ja praktikas toimub hindamine elu näilist petlikkust mõõtes.

Inimene võtab endale õiguse hinnata maailmas kõike enda nägemise tasandilt, aga endal on nägemishäired! Just nimelt nägemishäiretega inimesed peaksid arvesse võtma tõsiasja, et nad näevad elu **enda jaoks** valesti, muidu ei oleks neil nägemishäireid. Kuulmishäiretega inimesed kuulevad elu valesti, haistmishäiretega inimesed haistavad elu valesti, käimishäiretega inimesed kõnnivad mööda eluteed valesti jne. Neis kõigis on üks iseloomulik joon – nad on elu suhtes vaenulikud.

Aga kui üks meeleelund lakkab täielikult töötamast, siis teised võtavad tema töö enda kanda, et inimene edasi elada saaks, kui ta elu vastu enam huvi tunneb. Sellisel teel on avanenud paljude geeniuste geniaalsus. Näiteks

pimedate muusikute nägemisfunktsioon kandub üle läbi muusika maailmanägemiseks. Nende maailmatunnetus on palju õigem nn. normaalsete inimeste saamahimulisest nägemisest. Piiratud nägemisega inimesed on sageli väga eesmärgikindlad. Nad rõõmustavad, naudivad ja armastavad oma eesmärki, muud elu küljed on neile tähtsusetud pisiasjad, mida ei peagi nägema. Kui edu kahanedes jääb rõõm saavutatust, siis nägemine püsib ühel tasemel. Aga kui tekib viha nähtavate takistuste vastu, siis halveneb ka nägemine.

Elu on liikumine halva heastamise teel. Seda mõistmata ütleb inimkond nagu ühest suust: "*Aga ma ju tahangi, et halba ei oleks! Halb tuleb eemaldada, kõrvaldada, isoleerida, purustada, hävitada...*"

Kes on selle tegija? Kus on see tegija?

Vaadake enda ümber! Kas on kedagi, kes teab täpselt, mis on Teile halb ja kas ta oskab seda nii teha, et Teil oleks hea? Te võite näpuga näidata Jumalale, riigile, poliitikutele, majandusmeestele, ülemustele, perele...

Neist ükski **ei tea seda täpselt**, seega ei saa ka Teie soovi õigesti täita, isegi kui väga tahaksid. Ja kui me sunnime kellegi vastavalt seaduses ettenähtud korrale seda tegema, siis see võib saada tehtud, aga nõudja elu sellest oluliselt ja jäädavalt paremaks ei muutu.

See, kes ise ei tee, sellele teise tehtu ei ole meele järele.

Vaadake hädasolijaid ja Te näete selle väite paikapidavust – väga üksikud on siiralt tänulikud, kui nad jalule aidata. Aga need üksikud lähevad kindlasti ise edasi endaga oma kukkumise põhjuste pärast aru pidades. Enamik kukkujaid on oma süüdlaste otsijad, kes ei taha mõista, et nende süüdistamine tabab tõesti süüdlast, seega iseennast. Nad ei oska abistajat südamest tänada, nad mõtlevad süüdlase karistamisele.

On vaja mõistma hakata, et **igaühe halb on takistus tema eluteel, tema oma, tema jaoks**. See on tema õnnetus, mida ta õnneks tuli tegema. Mida suurem on olnud ta õnnetus, seda suurem saaks ta õnn olema, kui ainult oskaks elu mõista.

Meid ajab segadusse see, et me õpime kogu inimkonnaga suhteliselt sarnast õppetundi, mille õppimiseta edasi ei saa. Igaühel on seal lisaks oma õppetükk, milleta tema ei saa. Sarnasus peibutab meid mõõtu võtma teistest, *nii on ju kergem*. Ennast nägema ei ole me veel õppinud. Nii oleme harjunud hindama ühte heaks ja teist halvaks, olgu see siis asi, inimene, pere, valitsus või riik, mõistmata, et nad on vaid vaataja enda mõistmatuse peegelpilt.

Oleme majanduslikult kõrgeltarenenud riigid heaks nimetanud ja arengumaad halvaks pannud, oskamata nende tõelist probleemistikku mõista. Veelgi enam - kes on majanduslikult paremal järjel, see peab end ise paremaks teistest ja halvemal järjel olijad peavad end vabatahtlikult halvemateks.

Eksimine on inimlik.

Elu on liikumine, areng, targemaks saamine. Kes seda liikumist õnneks peab, on õnnelik. Materiaalse maailma areng on pisike osa elu liikumisest. Aeg on seda mõista ja oma piiramatute võimaluste üle rõõmu tunda. Praegu õpime veel läbi kannatuste, kuna ei oska mõista, mis on hea ja mis on halb. Veel ei mõista me kui halb on liigne hea.

Võtame ühe pisikese näite inimesest, kes tahab, et kõik oleks väga hästi ja selle nimel arutult rabeleb. Ta ei tea, et mitte kunagi ei saa ega tohi kõik liiga hea olla, siis jääks elu seisma. Tema hirm, et *mind ei armastata*, teeb ta üliagaraks. Kiirustamisest tuleb viga. Korraks juhitakse ta tähelepanu juhtunule ja tema solvumine on igavene. Solvumine tekitab nohu. Oma liialdamistes on ta äärmiselt hell. Pidev solvumisaldis inimene näeb teistes enda pidevaid jälgijaid, kes ei usu, et ta hea on. Ta püüab aina rohkem head teha ja kardab aega lasta tühja joosta. Nagu ta õhtul magama heidab, nii tekib tal nina limaskesta turse, mis võib isegi lämbumistunnet tekitada. Liialdamise viha tekitab turset ja igasugust muud suurenemist. Haigus sunnib teda üleval olema ja head suuremaks tegema või mõistma, et ainuüksi töötegemisest õnn ei koosne. Enne see vaev ei kao kui inimene oma solvumistunnet ei ole piisavalt vabastanud nii, et mõistab oma vale mõttelaadi. Aga kui inimene solvub plahvatuslikult, siis avaneb talle abiks väljapääsuventiil - ninaverejooks - et vältida ohtlikumat võimalust - sisemist verejooksu ajusse. Haigus õpetab armastama iseennast elu lõputus voolus.

Eespool kõnelesime takistusteta kuldsel eluteel kõndijast, kes pahaaimamatult ka kuristikule naeratab enne kui sinna sisse astub, et seal sügaval mõista, milleks ta üldse siia ilma tuli. Läbi valu ja vaeva, läbi suremise peab ta mõistma, et ta tuli halba heastama. Halb on olemas. Kui teda ei oleks, ei oleks ka head. See, et ta halba ei ole näinud, ongi tema viga, mis vajab parandamist.

Eluline naiivsus, täiskasvanute lapsemeelsus, halva eitamine, tahtmatus halvaga kokku puutuda lõpevad elukuristikus.

Kes end elukuristikust ise välja upitavad on targaks saanud. Keda välja upitatakse, need kukuvad varsti uuesti, sest nad pole oma kukkumise põhjust mõistnud.

Inimese eluline mõistmatus on minule kõige masendavam vaatepilt.

Näiteks soovist aidata selgitan ja õpetan noort naist, kellel on äsja opereeritud rinnavähki. Ta on enda meelest nii heatahtlik, sest ta kelleski ega milleski halba ei näe. Just nimelt – **ei näe**. Ja ei tahagi näha. "*Arstid aitasid, eks nad aitavad ka edaspidi,*" ütleb ta abitu sarkastiline naeruvirve näos. "*Ja eks inimesed ole ju kõik surelikud,*" räägib ta käibefraase, aga enda teadvusse see ei jõua, sest ta ei suuda mõista, et sama jutt kehtib ka tema enda kohta. "*Miks Te tahate mind pahaks tembeldada,*" on tema nägemus minu jutust. Minu õpetamine toimib nagu hane selga vesi, sest see inimene ei talu sundimist, aga minu jutt tekitab temasse sundolukorra -- ta peab nüüd mõtlema hakkama. Ta on minus pettunud. Mõtles, et tuleb hea tervekstegija juurde, aga...

Viisaka inimese mõistev ja heasoovlik naeratus väliselt ning betoonmüürina tugev tõrkumine sisemiselt annavad summeerudes ümmarguse nulli. Veenda heategijat oma halba nägema on tõeline vägitükk. Tema **tahab** ju, et kõik oleks hea. Halva eitamine on paljude inimeste pimesikumäng, milles puudub eluline ohutunne. See on lapsikus.

Lapsi õpetatakse elu tundma – läbi kogemuste mõtet arendama, et saada täisväärtuslikuks inimeseks. Kool seda ei õpeta. Vanemad, kes teevad seda nii, et laps saab võimete piiril pingutades raskusi tunda, on arukad.

Vanemad, kes elutarkust väärtustavad, õpetavad lapsi karmilt, aga õiglaselt, et elu veel karmimalt ei õpetaks. Nõudmised peavad käima alati inimesest eespool, et inimene oma võimeid arendaks. Teineteist armastavad vanemad tunnetavad piiri, kus takistus võib lapsele kaelamurdvalt raskeks osutuda ja pidurdavad lapse hulljulgust. Au ja kuulsuse nimel ei piitsuta nad oma niigi kohusetundliku lapse vastutustunnet.

Teineteist armastavad vanemad ei muutu ka kunagi liigselt hellitavateks. Nad tunnetavad alateadlikult liigse piiri ära, sest neid ei kannusta saamahimu. Need vanemad **ei nõua inimväärikust, nad on inimväärikad** – elavad ise ja lasevad lastel elada. Väärikas vanem ei sunni last oma käsu järgi elama, ta ütleb: "*Vaata, kallis laps, minul on selline halb viga küljes, ma olen selle pärast palju kannatanud ja tahan, et sina seda viga ei jätkaks. Aga kui sa tahad jätkata, siis tea, et sinu õppetunnile mina takistusi teha ei saa muudmoodi kui karistan sind.*" Oma vigade aus tunnistamine tõstab vanema lapse silmis ausse.

Hingearmastusega ei saa kunagi liigselt ära hellitada. Seevastu ahviarmastus ei tunne piire. Ta kasvab võrdeliselt saamahimuga. Kontrollimatu

kasv väljub märkamatult reaalsuse piiridest ja hävitab lapse. Seeläbi saabuski piir. Ükski õnnetus ei tule ilma ette ütlemata, tema ennustajaks on meie halvad mõtted.

Lõplik eesmärk on alati piiriks.

Piir vangistab vabaduse.

Kes vahetab liikumise eluteel unistustes oleva eesmärgi vastu, see võib saavutada küll eesmärgi, aga samas hukkuda, sest lõplikkus on elu seiskumine. Inimene, kes oskab etapi lõpust kui uue etapi algusest rõõmu tunda, on õnnelik.

Naiste ja meeste maailmanägemine on erinevad. Naiselikkus on näha nähtavat, seega elu pisiasju, milleks on kogu materiaalse maailma objektid, olgu see siis nööp või pilvelõhkuja. Mehelikkus on näha nähtamatut, milleks on mittemateriaalne maailm oma ideede, plaanide ja tegutsemisega nende realiseerimiseks. Iga plaan, mille mees teoks teeb, saab naiste maailmaks, kus kohe algab hindamine.

Kui naine armastab meest ja mees armastab naist, siis ühendavad nad oma nägemised täiuslikuks tervikuks. Naiste maailm on piiridega, meeste maailm piirideta, seepärast unistavad naised ilusatest eesmärkidest, mehed ideedest. Ebareaalsete st. liigselt suurte eesmärkide seadmisest tulevad füüsilised kannatused.

Kes seab enda eesmärgiks liikumise eluteel, kus homne jääb alati olema oma heas ja halvas, mida iga päev heastada, **see on ise liikumine eluteel**. Tema kõige suurem varandus on elutarkus.

Kes seab enda eesmärgiks saamise, ükskõik kas on see vaimne või füüsiline varandus, see hakkab aina enam kiirustama ja ei märka, et eesmärk liigub koos kiirustajaga st. **mitte kunagi ta soovitut ei saa**. Ja kui ta midagi saab, siis ei ole see kunagi see, millega ta rahul on - tema soovid kasvavad võrdeliselt kiirustamisega niikaua, kuni ta keha oma haigustega tema jooksud lõpetab, et lõpuks ometi leiaks aja mõtlema hakkamiseks.

Me elame materiaalses maailmas, kus naine ja mees saavad ehitada terviku, millel on materiaalsed piirjooned, aga lõputu liikumise olemus. Seal teel läheb mees, kes läbiva valguskiirena valgustab teed ettepoole. Tema olemuses on kiirustamine edasi. Tema selja taga tuleb naine, kes mehe liigset kiirustamist takistab kogu vaatevälja nägemise ja kaasahaaramisega, sest vastasel juhul jookseks mees end puruks. Kogu silmapiir on täis suuremaid ja väiksemaid inimkonna õppetunde, mida need kaks seal teel vajavad. Et kõike

mõista peab aeglaselt kiirustama.

Üks vaatab sügavuti ja teine laiuti. Nende armastus liidab selle täiuseks, kus iga asi leiab oma õige koha. Nende minejate elutarkus on kannatlikkus, mitte kannatus. Nende eesmärk on tulevik. Nad on inimesed, mitte inglid ja seda teab ka laps, kes nende kannul oma ellu astuda saab.

Läbi oma vanemate saab see laps teada, et kõik, mis maailmas on, see on vajalik. Ta hakkab mõistma, et isegi iga mõte, rääkimata tegudest, on kahe otsaga - hea ja halvaga. Inimkonda edasiviiv vastutustunne matab liigselt suureks kasvades inimese enda alla. Inimese ohutunnet kui enesesäilitamise instinkti kujundav hirm tõmbab liigselt suureks kasvades ligi halva, mis hävitab. Selle tsivilisatsiooni õppetundide läbimiseks vajalik võitlusvõime andja ja tõstja on viha, mis liigselt suureks kasvades hävitab ennast ja teisi. Iga inimene, kes õpib nägema kõike tema heas ja halvas, on tasakaalukas, terve, õnnelik.

Õnnelik saab olla vaid see, kelle hingearmastus voolab temast kõigesse. Kõiksusesse. Jumalasse.

Lapsed sünnivad suudlusest

Noorena pidasin seda tõsiasjaks, mille üle ei vaielda, rohkemgi veel - ei laskuta isegi väitlusse. Hiljem, juba arsti tõsiseid teadmisi omades, ei ole ma endale vastupidist tõestanud. Ma ei vajanud teistsugust tõde. Kümmekond aastat tagasi naljatleti kellegi idamaade filosoofi tarkuse üle, kus suudlus oli nimetatud kõige intiimsemaks armastuseks. Kuna tol ajal mul veel oma arvamust ei olnud, siis alles nüüd saan öelda, et tal oli ja on õigus.

Kuidas ma seda nii kindlalt tean? Avastasin selle tarkuse lastetuid naisi ravides.

I grupp naisi rasestus kohe peale esimest visiiti. Olin neile selgitanud nende mõttelaadi vigu, millega nad olid ise enda alateadvusele pannud tööprogrammi peale - *ma nagunii ei saa lapsi, ma olen halb ema, hirm haige lapse ees, majanduslik võimetus lapsele head elu võimaldada, selle mehega ma last ei taha, ootan paremaid aegu jne.* Kõik hirmud toimivad vastavasse piirkonda sealset energiat blokeerivalt ja laps ei saa tulla, aga kui tuleb, siis

ei saa energiapuuduses edasi kasvada ning läheb juba esimese mensesega ära. Kõige tähtsam on osata armastada ja majanduses mehe mõistuse peale loota. Veenisin neid oma mehes head nägema. Paari päeva või nädala pärast need naised rasestusid.

II grupp naisi rasestus poole aasta jooksul. Nemad vajasid eelnevalt oma põletikulistest protsessidest ja nende tagajärgedest vabanemist. Ikka toonitasin kõige tähtsamat - armastus teeb imet. Tunnista endale oma halbu mõtteid, vabasta nad endast ja armasta, siis saab kõik korda. Ma panin nende hinges helisema keele, mis alateadlikult oli neile endilegi selge. Enamiku rasedused kulgesid normaalselt. Mõned üksikud katkesid, sest need naised olid võimukad, hüsteerilised, mitteemalikud. Lapsed näitasid oma lahkumisega, et nad kardavad sellist ema ja parem lähevad ära.

Kohe tekkis küsimus: "*Aga lapse tark vaim näeb kõike ette. Miks ta siis üldse tuleb?*"

Vaimude vajadus füüsilise elu tarkusi õppima tulla on väga suur. Aga kuna inimkond elu loomulikku kulgu rasestumisvastaste vahenditega takistab, siis on vaimude valikuvõimalus väike ja see sunnib neid kiirustama. Vaimud õpivad, seega on inimvaimud veel oma madaluses ekslikud ja selline poolik ning valus õppetundki on vajalik. Nad loodavad paremat, aga ema, kes oma mõttemaailma oli vaevunud parandama ainult selleks ja ainult seniks, kuni rasestus, et siis jälle endiseks muutuda, peletab lapse minema. Enamik lahkujaid olid poeglapsed, kes ei talunud ema saamahimu ja agressiivsust meessoo suhtes.

Enamik praegusaja naisi koputab mehe vastutustundele, sest tema kannab mehe sigitatud last ja mees on kohustatud sellepärast kõike naise tujude järele tegema. Laps, kes ei taha, et isa tema pärast alandatakse, lahkub. Suur armastaja, kellele armastus on vabadus, ohverdab parem enda, kui laseb teise vangitseda.

III grupp naisi on kombekad, targad ja intelligentsed, sageli ärinaised. Nii nagu kõik jaotuvad ka nemad kaheks. Ühed, kellel töö on tähtsam kõigest ja kes pikka venitamist ei salli. Aeg on raha, mõtted kuulugu raha tegemise juurde! Laps ja tarbijalik mentaliteet kokku ei kuulu. Kiirustamisega ei saa kunagi midagi väärtuslikku. Laps teab, et sellistele vanematele sündides tal vanemaid ei saaks olema, oleksid vaid elu klapperjahis ringijooksjad, seepärast ta ei tulegi.

Teised naised on kannatlikud otsijad. Jõukus ja edukus on head asjad küll, aga sisetunne ütleb, et laps on parem. Rääkides tulevase lapse vaimuga

juhib laps oma tulevase ema tähelepanu ema puudustele – kellele õpetatakse tasakaalutunnet, kellele leplikkust, kellele pirukate küpsetamist, keda käsitööd tegema või isa armastama, möödunu vigu parandama. Paljudel naistel on olnud rohkem kui üks seksuaalpartner ja see tema sündimata lapsele ei meeldi, sest laps näeb, et ema pole ikka veel õppinud isa armastama. Jne.

See on pannud naised jahmuma. Nad ei ole oma puudusi puudusteks pidanud. Laste vaimud ütlevad selgelt, et see naine ei ole veel emaks saamiseks valmis.

Tunded teevad naisest naise. Plikakene oma naiivsuses ei ole **veel** naine. Ärinaine oma kasulike tehingutega ei ole **enam** naine. Noor armunud neiu, kes armastatu vigasidki armastab, jääb kõige kergemini rasedaks. Kui tal siis ainult lastaks sünnitada... Paraku on vanemad siis oma hilinenud õppetunniga lapse ja lapselapse elu hävitamiseks ühel nõul.

Rasedus on sümboolselt armastuse materialiseerumine. Kui naine annab mehele oma hingelise armastuse, siis mees saab anda naisele oma füüsilise armastuse, siis avaneb naise füüsiline armastus ja mehes vallandub hingearmastus.

Suguelundid on pehmekoelised, seega väljendavad nad ema olemust – ema suhtumist maailma.

Rõhutan: **emast küll sõltub iga inimese pehmete kudede tervis, aga igaühest endast sõltub, kas ta hakkab ema negatiivsust suurendama või vähendama.**

Kõiges olemasolevas eksisteerib vastandite ühtsus, seega igas tervikus on nais ja meespool.

Rasedus kasvab emakas. Emakas kui tervik on sümboolselt ema = emadus. Selline, kui on Teie emakas, selline on Teie ema ja Teie ise kui ema. Emaka vasak pool väljendab Teie ema suhtumist meessoosse. Emaka parem pool väljendab Teie ema suhtumist naissoosse. Emaka eessein väljendab Teie ema tundeelu, tagasein väljendab Teie ema tahtejõudu. Emaka ülaosas on tuleviku ja vaimsuse probleemid, alaosas mineviku ja majandusprobleemid. Emakaõõne seisund väljendab vastavalt Teie ema varjatud mõtteid. Eluvõitluse suurus, ka tema häbi ja viha laste seksuaalsuse pärast, on tütre emakas vastavalt mingi uudismoodustisena, mis veritseb, kui ema selle vastu võitleb, ja on varjatult, kui ema tütre probleemidest midagi kuuldagi ei taha. Aga kui ema on enesesse sulguv, kui ta oma oskamatust ja

häbisid ainult varjata tahab ja kui tütar seda ema iseloomujoont veelgi suurendab, siis lakkavad mensesed.

Liialdatud emalikkus on liialdatud naiselikkus ehk liialdatud emotsioonikus ehk liigse emakasse kogumine, seega kasvajate tekkimine. Mida nähtavam on see liigne emalikkus, seda enam kasvab müoom väljapoole, tekitades isegi nn. jala peal sõlmi. Mida varjatum on liigne emalikkus ehk mida vähem on naisel võimalik emalik olla, seda enam tekib kasv emakaõõne suunas.

Kui rasestute, siis emakoogi kinnituskoht näitab, millest saab Teie laps enam toitu - kui emakook kinnitub emaka eesseinale, siis saab laps ema tundejõust toitu, kui tagaseinale, siis on emas jõulisem pool tahtejõud. Aga kui ema peab laste kasvatamise kõige tähtsamaks tingimuseks jõukust, mille nimel ta ise ja mees ööd ja päevad tööd rabavad ning laste vaimsete vajaduste rahuldamise peale üldse ei tule, siis kinnitub lapse emakook emaka alaosale ja laps peab sündima keisrilõikega. Vastasel juhul hukkuksid mõlemad. Praegusaja ultraheli diagnostikaga saab täpselt emakoogi asendit määrata. Oma mõtete parandamisega saate tema vale asendit muuta.

Naissuguelundite kui süsteemse terviku naispool on munajuhad, meespool on munasarjad. Nende tervis räägib meile väga tähtsat juttu ema arusaamade valitsemishimulisest toimest pereliikmetesse:

- parema munajuha tervis näitab, kuidas ema on tahtnud näha oma tütre ja naissoo suhteid
- vasaku munajuha tervis näitab, kuidas ema on tahtnud näha oma tütre ja meessoo suhteid
- parema munasarja tervis näitab, kuidas ema on suhtunud oma poega
- vasaku munasarja tervis näitab, kuidas ema on suhtunud kõigisse teistesse meestesse, sealhulgas oma mehesse ja väimehesse.

Kui organ on kirurgiliselt eemaldatud, siis see tähendab ema vastavat eitavat suhtumist, mida tütar on veelgi suurendanud kuni mõtteline eitamine muutus materiaalseks eituseks.

Emakaväline rasedus tekib kui naine tahab last ainult omale. See on emalik kadedus, mis keelab kellelgi teisel last omamast.

Normaalseks raseduse tekkeks peavad naisel füüsiliselt olema emakas, munajuha ja munasari.

Munarakk valmib munasarjas Munajuha liigub munaraku küpsemise hetkeks munasarja juurde ja laskub oma narmalise otsaga munasarja pinnale. Küps munarakk haaratakse munajuha lahtisest otsast sisse ja munajuha lainetav liikumine kannab teda raseduseks ettevalmistunud emaka poole. Liikumisvõimet omavad spermatosoidid kohtavad munarakku munajuhas ja üks neist on viljastaja. Kiiresti arenema hakkav rasedus kantakse emaduse hälli – emakasse, mis peaks ootama ja armastama seda, kelle jaoks ta loodud on – last.

Nähtamatuses räägib naise emakas, kuidas tema ema emaks olemisse ja sealhulgas ka oma tütre emadusse suhtub. On emasid, kes oma tütrele rasedust soovivad, on neid, kes põhimõtteliselt oma tütrele mitte kunagi rasedust ei taha. Igal emal on arusaamad vastavalt oma kogemustele ja tõekspidamistele. Enamik näevad tütart rasedana enda jaoks teatud õigetel tingimustel. Tütre emakas näitab, kuidas tütar ema mõttelaadiga elab, on seda paremaks või halvemaks muutnud. Kui ema on seksuaalsust eitanud, siis on ka tütre emakas seksuaalsuse, sealhulgas raseduse tõrjumine.

Paljud füüsiliste puudusteta naised ja mehed on lastetud. Miks ei viljasta mees naist, mis takistab spermatosoidi munarakuga ühinemast?

Ühel päeval õppisin vaatama lastetu naise munasarja ja munaraku omavahelist suhtlemist. Tegin seda väljaspool tavalist aega ja ruumi. Naisel oli paremas munasarjas näha küps munarakk. Munajuha lähenes munasarjale nagu noor ilus naine. Juha otstes asuvad lahtised narmad asetusid nagu sõrmed munasarja pinnale ja munajuha jäi ootele, millal munasari = mees oma töö ära teeb. See oli nagu tükitöö, kus üks teeb oma osa, teine tehku oma. Munasarja kapsel jäigastus hirmust, sisemus tõmbus pingesse ja ta siserõhk hakkas tõusma. Munasarja pind hakkas seestpoolt tuleva väikese vulkaanina munarakku vabastades rebenema. Lootsin näha kuidas munarakk siseneb munajuhasse, aga minu imestuseks ja kurvastuseks libises vallapääsenud munarakk koos teda ümbritseva vedelikuga munasarjalt nagu kurbusepisarakene kõhuõõne pimedusse. Munajuha seda ei märganud – tema huvi oli mujale pööratud. Ma olin nähtust vapustatud. Ühe keha organid käitusid teineteise suhtes nagu võõrad ehk see naine ja mees temas käitusid nagu võõrad.

Mida nad väljendasid?

Parema poole munajuha ja munasari näitasid, kuidas naine ehk õde ja tema vend omavahel suhtlesid. Jahedad sundolukorda iseloomustavad suhted. Õde ei osanud venda hellitada ja ei õppinud venna kaudu naiseks saamist.

Selle naise **vasak** munajuha ei lähenenud samuti munasarjale kunagi täielikult, kõik munarakud kadusid kõhuõõnde ja hukkusid. Niisugused olid selle tütre suhted oma isaga - võõrad ja kauged. Selle naise ema oskamatus armastada meest oli pere elu teinud külmaks ja arvestuslikuks. Tema tütar ei osanud armastada ei isa, venda ega mehi. Ta ei osanud mehega üheks saada. Selliste naiste munaraku vabanemine on nagu rebenemine ovulatsiooni ajal, mis võib tekitada munasarja verejooksu ja naine satub operatsioonilauale.

Kohe sain võrrelda kolme lapsega naise organite tööd.

Tema parem munajuha oli kui sooja südamega haldjas, kes lähenes munasarjale ja siis jäi väreldes ootele. Ta armastusekutse oli vastupandamatu. Hetk hiljem elavnes munasari – ta oli kutse vastu võtnud – ja **hakkas munajuhale vastu tõusma**. Nad **ühinesid** kiiresti ja pehmelt nagu teineteist **embav** armastajapaar. Selles ühinemises oli kummaline jõud, mis ei lasknud neid teineteisest eemalduda. Erutav pinge tõusis ja ootamatult hakkas munajuha otsa servadest erituma kleepuvat eritist, mis liimis ühenduse lahutamatuks ja hermeetiliseks, valgudes üle munasarja laiali. Eritis oli fermente sisaldav. Selle toimel sulas munasarja munarakku kattev kilekene üles ja **vabanenud** munarakk nagu imeti vaakuumiga kiirelt sügavale munajuhasse.

Sel hetkel teadsin - **see oli suudluse vägi, mis pani liimja eritise munajuha otstest erituma nii, nagu huuledki eritavad**. Selle naise munajuha suudles munasarja armastusega nii, nagu ta ise suudles oma venda. Tema suudlus on viljastav. Armastus vabastas fermentide erituse, mis vabastas teelt takistavad vaheseinad. Vasaku poole munajuha oli rohkem pingeliselt ootav ja kartlik, aga ometi sooja armastusega ja leebe hellusega nagu luba küsiv ja siiralt rõõmustav kui keeldu ei näe, ligi kiirustav. Selle naise vanemad olid lahutatud, isa oli ema poolt lapsele tabu - temast ei räägitud kunagi, aga tütre igatsuseks oli armastada oma isa. Ta oli oma unistustes juba pisikese tüdrukuna istunud oma kalli isa süles, kallistanud ja musitanud oma maailma parimat isa nii, et isa musidest kaetud nägu ei saanud enam murelik olla. Vaatamata kõigele oli tütar pühaduse oma hinges alles hoidnud.

Kui naine oskab suudlusega kogu oma hingearmastuse mehesse saata, siis tema munajuha väljendab sama tegevust. See on terve naise terve munajuha. Olen vaimus vaadanud lastetute naiste suudlemisoskust ja panen naised imestama kui ütlen, mida naised suudlusega mehele öelda tahavad. Kõige sagedamini on suudluses harjumus, ootus, pettumus, kibestumine, lootusetus, käsk, suunamine, tõrjumine, kohusetunne, tüdimus, nali, filmide matkimine. Rutiinsetel abielusuhetel on suudlemisest loobumine tavaline -

seksida võib ka suudlemiseta. Suudlemisoskus on lapsepõlvest pärit ja sõltumata soost väljendab ta hingearmastust.

Armastuseta seks on sajandi suurmood. Huuled võib kreemitada, suguelundid võib õlitada, raseduse võib katseklaasis kasvatada, aga see ei ole normaalne. Inimese vaimne ja füüsiline keha vajavad mõlemad õiget toitu. Looduslikud eritised, mis keha õiget funktsiooni märgivad, peavad kehast väljuda saama. Vastasel juhul teevad nad halba. Kõikvõimalikud kunstlikud abivahendid võivad küll emotsioone esile kutsuda, aga looduslikku loomulikku intiimvahekorda nad ei taga.

Kui naine on äärmuslik oma negatiivses suhtumises ja eitab seksi ning hirmuga tõsimeelselt seda väldib, sest ta kogemused on ebameeldivad, siis tema mees käiks iga kord nagu naist vägistamas. Armastuseta seks tekitab naisel varem või hiljem välissuguelundite ja tupe limaskestade kuivamise, mis naist väga vaevab. Kui naine oma hädas ja vastumeelsuses meest vihkama hakkab ja talle paha soovib, siis tal tekib välissuguelundite vähk. Aga tema tütre vaginism, tupe kramp, võib hävitada tütre võime suguelu elada ja tema emaõnne olematuks teha. Kui selline ema vähemalt tütre ja isa ilusat hingearmastust moraali nime all ära ei keelaks.

Väike poeg saab emalt musi ja õpib selle läbi naist armastama. Väike tütar musitab isa ja õpib meest armastama. Musi on tõsine õppetund, kus õpitakse endast armastust andma. Armastuse mängu õpitakse mängima lapsepõlves, et suurena seda õigesti osata. Vanemad, kes selle mängu lastele häbistavaks nimetavad, sest näevad seal ebanormaalsust, hävitavad normaalsust. Hirm perverssuste ees ei tohi hävitada inimeste elu. Puhas hingearmastus väldib kõike inetut.

Kui siiras lapsesüda armastab oma isa, siis ei häbene väike tütar isa kallistada, hellitada ega musitada. Tütre kasvades hellitused lihtsalt muudavad väljendusvormi, aga armastus jääb. Tütre armastus õnnestab isagi. Seda väljendab vasaku munasarja ja munajuha täiuslik koostöö. Õe ja venna täiuslik võltshäbita hingearmastus ei lähe kunagi seksuaalseks. Õe armastus venna vastu, tema kaisutused ja musi on armastuse soojuse ja toe väljendus, ometi on see naise armastus mehe vastu. Nii õpib vend läbi õe naise armastust vastu võtma ja see teeb ta täiseas õnnelikuks. Parema munajuha ja munasarja koostöö on selle läbi täiuslikud. Kes lapsena ei ole õppinud, seda soovitan oma mõtetes tagasi lapsepõlve minna ja oma viga parandada, et täiskasvanuks saamist ära õppida. Aga kellel ei ole venda, see õppigu armastama oma olematut venda või olematuks muutunud venda, kes võib olla ema abordi läbi lahkuma pidi. Kõigilt asjaosalistelt paluge oma vead andeks

ja andke neile andeks.

Naise suguelundite tööd iseloomustab pidev muutlikkus. Aga naine peab pidevalt mehele hingearmastust andma, et mehe füüsilist armastust vastu võtta saaks. Mehe suguelundid on võimelised töötama stabiilselt kõrge vanuseni, nende tervise määrab mehe mõttelaad, mis omakorda saab aluse tema vanemate ellusuhtumisest ja mida ainult mees ise muuta saab. Kui mees peab olema pidev meeleheitlik oma seksuaalse suutlikkuse tõestaja, siis ta kaua ei seksi.

Eesnääre on isaduse organ. Eesnäärme tervis väljendab tema ema suhtumist mehesse ja meestesse kui isadusse ja poja reageerimist oma ema elunägemisse. Ema armastus, austus ja lugupidamine mehe suhtes tagavad pojale terve eesnäärme. Mehe suguelundite töö aluseks on hea ja kiirelt muutuv verevarustus. Verevarustus on sõltuv süütunnetest. Tööjõudlusega, jõukusega, edukusega, mehelikkusega, armastusega, naisele seksuaalse rahulduse pakkumisega jms. seotud süütunded halvendavad suguelundite tööd. Suguelundid asuvad majandusprobleemide valitsemise piirkonnas.

Väljaelamata isalikkus tekitab eesnäärme kasvu. Isa, kes ei saa või ei tohi või ei julge oma isalikkust näidata ja teostada, sest tunneb end tõrjutult, kogub oma hingevalu endasse. Liiga vähesed emad oskavad mõista isa mõtteid ja armastust laste vastu. Lapsesse tuleb maailm läbi ema. Hea, kui ema on peegliks, halb, kui ta on kõverpeegliks suhtlemisel isaga.

Kui naine armastab mehe ürgset jõulisust, siis ta tõmbab endale ligi füüsiliselt hästiarenenud atleedi.

Kui naisele küll meeldivad suurekasvulised mehelikud mehed, aga tal on selliste meeste suhtes enda või teiste naiste hirmutavad kogemused, siis ta sellist meest endale ei vali või kui silmapete arukusest üle on, siis peab ta sellise mehe kaudu hirmu tundma.

Kui naisel on kaitsetuse tunne, hirm oma nõrkuse pärast ja kui ta seetõttu kardab endale nõrka meest saada, siis ta saab omale kaasaks väliselt nõrga mehe, kelle tugevus kasvab ja avaldub ka väliselt ainult siis, kui naise armastus hirmust suuremaks saab. Ükski mees ei ole väeti oma kasvu pärast. Väikesekasvuliste meeste tugevus on nende alateadlik tunnetus, geniaalne mõistus ja tahtejõud. Naise armastusest ja lugupidamisest sünnib mehe tugevus.

Kui naine põlgab, jälestab ja vihkab väikesekasvulisi, otsustusvõimetuid või liiga õrnatundelisi mehi, siis peab ta sellise mehe kaudu kannatama.

Naise viha hävitab mehes selle, mida ta selles mehes vihkab. Ise hävitab, et siis aja möödudes pettunult oma elu pärast käega lüüa ja öelda: "*Ah, ta on alati selline olnud!*" Missugune põlgus, milline tahtmatus oma vigu näha on selles õnnetus naises! Ja missugune mürgine viha! Aga see on hästi ainult kõrvaltvaatajale näha.

Mees, kes juba oma ema võimutsemise all on alandlikuks vajutatud, läheneb oma naisele ebaledes, sest ta kardab surmaotsusena kõlavaid sõnu: "*Ma ei armasta sind. Ma ei vaja sind.*" Oma vanematekodust pärit kogemused ei lase noortel teineteist tundma õppima asuda. Mees läheneb naisele, et see ta meheks teeks ja naine ootab meest, et see ta naiseks teeks. Hirm, et *ei armastata*, takistab naisel armastada meest ja mehel tulla naise juurde hoogsalt ja valjult oma armastust väljendades nii, nagu naised ootavad. Kumbki ei tea, et oma mõtetega, oma tahtmistele ja meeldimistele vastupidiselt käitudes endale haiget teevad. Nad ei tea, et mees ja naine on kõiges vastandid, kes leplikkusega teineteise läbi täiuseks saavad. Mõlemapoolne esimene pettumus ongi käes ja hakkab kasvama. Naine ei armasta sellist meest ja mees ei oma jõudu armastada.

Kuulmine on esimene tundemeel. Seepärast armastab naine kõrvadega. Ta tahab kuulda, et ta armastust vajatakse. Aga tegelikult tahab ta keha kuulata, kuidas naise armastus üle kogu keha mehe kehasse voolab. See voolamine heliseb. See helin täidab armastajad, väljub kehadest ja kaigub kaugele - lõputusse. See on kõigepealt vaimus üheks saamine. Tema mahe vaikimine räägib naisele: "*Sa oled naine, kes armastab meest ja see teebki sinust naise.*" Selle kõne kuulamiseks peab olema vaikus. Aegluubis tunneb naine, kuidas ta siseneb täielikult mehesse. Ta ei tahagi midagi kuulata, isegi kui räägitakse, sest ta tahab kuulata oma armastuse voolamist mehesse, kelle läbi ta naiseks saab. Ei olegi tarvidust midagi kuulda, sest naine tundis armastuse ise ära.

Nägemine on teine tundemeel, seepärast armastab mees silmadega. Ta tahab näha tõde. Mehele on väga tähtis kuulda ja näha, et tema armastust vajatakse, et ta armastus õnnestab naise. Kuulmise, nägemise ja armastuse organi vahel asuv suhtlemisorgan - kõri - ei ole seal mitte juhuslikult. Sõltumata soost toimub tingimusteta armastuse väljavool läbi suhtlemise tšakra. Oskusest oma armastust sõnades väljendada sõltub enamiku inimeste perekonnaelu niikaua, kuni ei õpita teineteise mõtteid lugema. Aga kui mees tunneb kohustust rääkida, siis ta ei ole armastades vaba. Hirm armastuses pettuda on suur nii naistel kui meestel. Hirm tõmbab hirmutavat ligi, ilusad sõnad ei aita. Heal juhul mõistetakse alles aastate möödudes, et sõnad olid

vaid emotsioonid.

Olen ikka naistele öelnud: "*Kuidas saab Teie mees Teile öelda, et ta armastab, kui ta tõesti armastab?*" Sõnad väljendavad ju vaid emotsioone. Kui mees vaikib, siis ta armastab. Laske lahti oma hirm ja viha, et *mind ei armastata*, siis saate sellest aru.

Mees on süüdlane, naine on süüdistaja. Isegi kui naine häbeneb oma arvamust välja öelda, aga tujukuse ja pirtsutamistega elu segaseks teeb, kannatab mehe seksuaalsus, sest mehe alateadvus registreerib kõik ennastalandava II tšakrasse. See, mis mehes on emalt, tõmbab ligi analoogset naiselt.

Keha vedelike koostis ja liikuvus sõltub südame tööst, seega süütunnetest. Süütunnete kuhjudes muutuvad keha vedelikud paksemaks. Ka sperma muutub viskoossemaks, tema kogus seeläbi väheneb. Spermatosoidide liikuvus järjest tihenevas spermas pidevalt aeglustub kuni seiskub. Järkjärgult hakkavad spermatosoidid hävinema. Alguses võib muutuda nende kuju, siis heidavad sabad ära, lõpuks lagunevad täielikult. Mehe meeleheide ja viha oma keha vastu kiirendab seda protsessi. Selline sperma on viljastamisvõimetu.

Niisugune varjatud impotentsus areneb varem või hiljem võimetuseks seksuaalsuhetesse astuda. Suguti ergastumine sõltub vere liikumisest suguelundites. Veri on sümboolselt naine. Suguti kõvastub arterite täitumisest verega. Arterid on naine. Suguti lõdvestub, kui veenid verepaisu lahendavad. Veenid on mees, kes naise soovide täitmisest rahulduse saab. Järelikult sõltub mehe suguelundite töötamine täielikult sellest, kuidas toimib naine mehe sees ehk ema suhtumine isasse määrab poja seksuaalfunktsiooni.

Poeglastel jäävad munandid laskumata, kui ema oma mehe sugutunnustesse irooniaga suhtub. Poeglaps, kes kardab oma sugutunnuseid emale näidata – äkki ema naerab välja – jätab oma munandid laskumata. Ka eelmise elu samasugune alandus või vastupidi – mehe alandamine – võib karmavõlana lunastamiseks olla. Ema, kes oma meest naeruvääristab, suunab oma ülevoolava armastuse pojasse ja võib oma liigse hoolitsusega poja mehelikkuse ära hirmutada nii, et poja genitaalid on ebanormaalselt väikesed. Pisipoja paljast peput hellusega laksutav ema on armastus, aga pisikese poisi paljast mehetunnust nägeva ema tõsiselt pahandav häbistamine võib lapse kogu eluks ära ehmatada.

Kõiges kehtib reegel – hirm kahandab, viha kasvatab. Aktiivsete ja agressiivsete meeste suguti ja munandid on suuremad kui hirmust tagasi-

hoidlike meeste omad. Aga kes liiga agressiivseks muutub, see saab endale haigused.

Mees, kes kasvõi oma seksuaalsetes pettumustes:

- otsib süüd naistes,
- leiab, et süüdi on naised,
- on kindel, et süüdi on naine,
- hindab kõik naised ühtviisi halvaks,
- tunneb, et tema peab sellepärast kannatama,

saab suguelundite põletiku. Viha suurenedes tekib veelgi suurem haigus.

Genitaalidesse tüsistuvad sageli poeglaste viirushaigused. Kui ema ei saa isast muudmoodi jagu, siis ta lööb oma sõnade või mõtetega mehele allapoole vööd - mehe kõige õrnemasse kohta. Ema viha omapära määrab tüsistuse omapära:

- mumps -- võimetuse viha,
- tuulerõuged -- loobumise viha,
- leetrid -- kahjurõõm,
- gripp - masendus.

Mida suurem viha, seda raskem haigus. Kui vanemad tülitsevad ja oma viha välja karjuvad, siis jääb lapsel kurk haigeks. Mida rohkem on tüli põhjustajaks liialdused, seda vähem viha tülis läbi põleb ja seda raskem on tüsistus. Liialduse viha tekitab turset. Kõige hullem on tüsistustest seetõttu mumps, sest see, kes tunneb enda allajäämist, ei suuda vabaneda enda vihast. Võitja muutub läbi võidu suuremeelseks, allaandja viha kogub jõudu ja ootab sobivat hetke.

Paluge oma kehalt andeks, et ei ole teda enne abistada osanud, kuna pole osanud oma elu õppetunde näha. Andke oma emale ja isale nende vead andeks.

NÄIDE ELUST.

Vaatasin lastetu naise lastetuse anatoomiat ja füsioloogiat. Pilku köitis veidi ebaharilik pilt. Tavaliselt ei oska naised meest armastada, aga selle naise vasak munasari oli nagu naist mittenägev elusse ja töösse kiindunud ning väliselt igati tubli ja töökas mees. Vasak

munajuha oli nagu nukralt isa poole igatsedes vaatav tütar, keda kiivalt jälgis väliselt ülimoraalne, tegelikult armukade ema. Läbi tütre munasarja sisenesin vaatama tema isa.

See oli liigse karmusega kasvatatud poiss, kes oli mehena igatpidi tubli ja lugupeetud, aga tema naist segas mingi seletamatu takistus, mis pani varjatult võrsuma naise armukadeduse. Ta ei osanud öelda, et mees ei võta tema armastust vastu, sest tal ei olnud vastavaid kogemusi teiste meestega. Korralike inimestena sukeldusid nad mõlemad töösse. Naine hakkas oma pealetükkivat armastust järjest keelama. Töö muutus elu sisuks, sest lapsed olid juba sündinud.

Tütre vasak munasari oli nagu isa, kes kõike enda ümber näeb, oskab, teeb ja suudab, aga mitte kunagi ei taipa enda sisse vaadata ja seda sealt välja anda, mis on kõige väärtuslikum elus - hingearmastust. Ja kui pisike tütar oma isa sülle ronis, et isa armastada, siis isa ajas last hüpitades kellegi teisega juttu, sest maailma asjad olid tähtsamad. Kõigiti hea perekonna suhted olid tegelikult võõristavad ja pingsad. Tütre armastust ei võetud vastu ja ta õppis ennast tagasi hoidma, sest nii arvas ta meeldivat oma isale. Mees võetakse isaga sarnane. Meest suudeldes tunnetab naine väga teravalt, kui mehe mõtted on mujal, see solvab teda. Ta tunneb, et mees ei vaja tema armastust ja hoiab end tagasi, mõistmata, et peaks hoopis vastupidi - kuumalt, aga välist kirge tagasi hoides - meest suudlema. Tema mees on enesessesulgunud oma emast haiget saanud laps, kelle usaldus naiste vastu on visa taastuma. Õnneks on selles naises arukust ja püsivust.

Igal tagajärjel on põhjus. 4-aastasena oli isa juba tore mehehakatis, kelle eneseväärikus oli haavatav nagu varaküpsetel ja tõsimeelsetel lastel ikka. Ühel päeval sai väikese mehe suur varvas tõsiselt viga. Kannatliku lapse kannatlikkuse piir oli ületatud, ta vajas ema hellitavat armastust. Aga pisikesse varbavalusse tuimalt suhtuv ema kõndis mööda öeldes, et mehel ei kõlba niimoodi viriseda. See ei olnud esimene kord, selline oli pere elustiil. Lapse kannatuste karikas oli täis. Ta oli anunud emalt armastust, oli seda sõnakuuleliku lapsena ära teeninud, aga kuna seda ei saanud, siis ta sulgus igavesti naise armastuse ees. *Kui ei saa, siis pole tarviski. Küllap saan ilma hakkama.* Selline lõplik ja karm otsus on paljude pettunud inimeste eneserahustuse võimalus.

Ring oli täis. Vanaema ükskõiksus meesinimeste vastu väljendub

pojatütre lastetuses. Üks poeglaps ootab, kuni ta tulevane ema kolme põlvkonna vead läbi enda stresside vabastamise parandab.

Elu käsiraamat

Keha on kui käsiraamat, mida lugedes peab mõtet arendama, et teda laiemalt mõista ja õigesti kasutada. Küllap olete seda juba isegi mõistnud. Sõltumata kehaosast on keha jutt põhimõtteliselt ühesugune. See võõrkeel vajab omandamist.

I. Vaatleme käsi. Millest nad meile räägivad? Nad räägivad suhtlemisest.

Käed väljuvad kehast suhtlemistšakra kõrgusel, järelikult on seotud andmise ja saamisega. Vasak pool on isa ja meessugu, aga ka majandus ja minevik. Parem pool on ema ja naissugu, aga ka tunded ja tulevik. Luustik on isa, pehmed koed on ema. Kui vasaku käe pehmed koed on haiged, siis on see ema, kes oma vihadega on isa poolele tulnud võimutsema. Kui parema poole luustik on saanud viga, siis on see isa, kes on tulnud ema poolele võimutsema. Inimene võib tunda nii andmisest kui ka saamisest pahameelt.

Ema taandub naissooks. Isa taandub meessooks.

Te olete tulnud siia ilma oma vanemate halba heastama. Kui Te ei ole seda teinud, siis olete oma vanemate vigasid suurendanud ja olete seetõttu haiguse saanud. Inimese haigus on alati tema enda vigade tagajärg.

Kui olete veel terve, siis õppige oma elu arusaamu muutma. Teie negatiivsus ennustab Teile tulevikku.

Tavamõisteliselt on helde ja lahke inimese käsi ilusate pikkade paindlike sõrmedega. Paindlikud sõrmed kaarduvad vaevata käe selgmisele poolele. Saamahimulise ja kasuahne inimese käsi on nagu lai ja lühikeste omapoole kõverdunud haarmetega kokkukraapimise konks. Esimene käetüüp on noortele iseloomulik, sest nende mõttemaailm on veel puhas, nende oskamatus hirmu tunda välistab ka majandusliku vaenulikkuse. Mida kiiremini kasvab saamahimu ja mida rohkem mittesaamine tigedaks teeb, seda kiiremini muudab käsi kuju. Haiguslikult lühenenud sõrmed märgistavad hirmunud inimese varjatud vihast kokkuhoidu, koonerdamist. Konksus ja

deformeerunud sõrmed – elu ausaid sirgjoonelisi põhimõtteid eirav saamahimu. Käe kuju muutusi on väga erinevaid. Põhimõtteliselt väljendab käe moondumist iseloomustav sõna saamahimu iseärasusi.

Näiteks kui helde inimese heldus on tahtmisest armastusväärne olla, siis teda kasutatakse ära ja tema pettumuste ja kurvastuse viha – "*Enam kunagi ei anna,*" – mida ta välja ei ela, koguneb nagu saamahimus kokkutõmbunud korts muidu graatsilise käe sõrmeliigestesse ja näitab, kuidas tekkinud saamahimu ilusat heldet inimest inetuks teeb. Nii väga tahab keha seda inimest eksiteelt ära juhtida. Saamahimu sunnib inimesi ka kõikvõimalikes ebainimlikes tingimustes töötama, peaasi, et hästi tasutakse. Ka sellest jäävad kätele märgid.

Küüned on sümboolselt kui inimese aken suhtlemise maailma ehk tema maailmanägemine.

Küüne laius – elu laiuti nägemine ehk naiselik elu pisiasjade nägemine, materialistlik elu mõistmine.

Küüne loomulik pikkus – elu sügavuti nägemine ehk mehelik nägemine.

Elukeerises naised mehestuvad ja mehed naisestuvad ja küünte kuju muutus toob selle nähtavale. Mida suhteliselt lühem ja laiem on küüs, seda materiaalsem ja vaimselt piiratum on maailmanägemine. Tugev ja paindlik küüs – tugev ja paindlik aken maailma. Pehme ja rabe küüs – pehme ja rabe maailmanägemine. Paksenev küüs – enda elu halvemaks tegemine, langenud huvi elu vastu, mõttetuse tunne. Sellel inimesel on kindlasti ka halb silmanägemine.

Vaadake ka iga sõrme küünt eraldi ja tehke järeldus. Nendel, kelle pöidla küüs on suur ja pikkus ületab laiuse, on kerge järeldusi teha, sest ta isalt pärit arukus on suurem. Lühikese ja laia pöidlaküünega inimene peab loogilist mõtlemist teadlikult arendama, muidu on ta elu raske.

Pöial on kui isa, nimetissõrm on kui ema ja III sõrm olete ise. IV sõrm on õed-vennad, V sõrm on inimesed. Päkk on kui isa, peopesa on kui ema. Tugevalt väljaarenenud päkk näitab tugeva loomusega isa. Suur, sügav ja pehme peopesa näitab samasugust ema, kelle kaissu hästi ära mahtus. Parem käsi näitab suhtlemist naispoolelt vaadatuna. Vasak käsi – meespoolelt vaadatuna. Vaadake, kui lähedale või kaugele hoiduvad Teie kokkupigistatud ja sirutatud sõrmed üksteisest ja Te mõistate kui lähedased või kauged on Teie suhted vastavate inimestega. Sõrmede kõverdumine näitab, kelle poole Te rohkem hoiate ja kelle poolt ära pöördute. Vaadake haavaarme, moondu-

misi ja puuduvaid sõrmi ning tehke oma vanematest alanud ja Teis suurenenud vihadest järeldus. Tuletan meelde, et liiges on ema, kes teeb isast mehe kui elu tugeva toe. Kui liiges on moondunud, siis on see ema viha isa nõrkuse vastu, mida Teie viha on veelgi kasvatanud.

Isa on Teie füüsilise elu tugevuse alus. Paindlik ja tugev pöial näitab, et Teil on selline isa. Pöial on eemalasuv, ta on ju minemine.

Aga kui nimetissõrm – suunaja – kuhugi näitab, siis mida sirgemaks ja nõudlikumaks pingutate nimetissõrme, seda enam sulguvad teised sõrmed rusikasse – ema nõudmised koondavad pere kokku. Sõrmega näitamine on ebaviisakas, sest see on käskimine. Käsk on vabaduse piiramine. Sellepärast ei näita väärikas inimene näpuga, isegi kui ta mõttes käsib. Selle asemel teeb ta käeviipe. See on kaval vabaduse andmine: "*Tee nii, nagu sinul parem on.*" See tähendab, et *pisiasjades oled vaba, aga põhiplaanis teed sa ju nii, nagu mina vajan – sa ju tahad mulle hea olla.* Teiegi olete viisakas inimene. Tehke praegu üks viisakas suunav žest ja pange tähele, missugune sõrm on Teie viipe keskne sõrm. Kas mitte kolmas?

Hõõruge käsi kokku või pange tähele, kuidas Te seebitate või kreemitate käsi. Jälgige selle liigutuse alguse ja lõpu iseärasusi, kiirust või aeglust, silitavat või pigistavat vajutust, ühe käega teise käe defektide puudutamist ja palju muud – nii suhtlevad Teis naine ja mees. Nii alustate Te suhtlemist teistega. Kui Teie käte liikumine on energiline, siis tükite ka vestluspartnerit ägedalt kohtlema ja võite enda ees suletud seina tunda. Aga kui Teie käed on arglikult õrnad, siis peate vastasvestleja aktiivsuse käes kannatama. Vaadelge teisi inimesi nende toimingute ajal ja Te võite veenduda suhtlemise ja käte liikumise sarnasuses.

Elus on ka võitlusi. Kui lüüa on vaja, siis Teie rusikasse surutud sõrmedele annab löögijõu pöial – isa, kes löögi raskuse endale võtab. Pange mõtlemata ja kiirelt käsi rusikasse ja vaadake oma võitlemise iseärasusi. Kas pöial on kaitsmas teisi sõrmi? Missuguseid? Või toetub ta hoopis ise teistele sõrmedele? Või puges ta hoopis pihku teiste sõrmede alla? Kui peitu puges, siis andestage oma isale tema argus. Pihkupeidetud pöidlaga rusikas on nõrk. Analoogselt saate lahti mõtestada käte liikumise erinevaid iseärasusi.

Isa on jäikus, ema on paindlikkus. Liigne jäikus teeb hapraks, liigne paindlikkus orjaks. Tasakaalus ühendus teeb tugevaks. Tasakaalukuse annab hingearmastus. Hingearmastuse puudusest sünnivad haigused ja haiged lapsed. Raseduseaegsed vanematevahelised tülid niisama lihtsalt väärarenguid ei tekita. Vihane soov saada üha rohkem võib anda lisadetaile kätele,

lisasõrmi, mis tavaliselt on pehmekoelised. Aga tige karistamise ähvardus või kadedusest ajendatud kättemaksuhimu võivad hoopis lapse sõrmedeta jätta.

Käelabal on selgmine pool = isa ja pihkmine pool = ema. Pihkmisel poolel on päkk = isa ja peopesa = ema. Nagu ikka - isa on ka kogu meessugu, ema on kogu naissugu.

Randmed räägivad eluvõitlusest. Tasakaalustatud eluvõitlus on terved randmed. Päris ilma võitluseta see tsivilisatsioon elada ei saa. See, kes rusikaid viibutades elu elab, selle halb on väljanähtav ja tema saab oma ausas vihas kakeldes viha suurusele vastavaid traumasid. Aga see, kes rusikad hea inimese kombel selja taha peidab, kandes hinges tahtmist parema meelega teisele virutada, et end korra majja löömises selgemini väljendada, saab randmete haiguse. See on võitlusvõimetuse viha. Näiteks sageli esinev karpaalkanalite sündroom, mille puhul kõõlustuped põletikuliselt ummistuvad ja lisaks piinavale valule võtavad ka käe liikumisvõime ära, räägivad selget keelt: "*Ära taha kakelda! Ära taha teist oma käe läbi alandada! Saa targaks, et sa ei peaks rumala kombel kunagi kellegi vastu kätt tõstma.*" Käe haigestumine takistab inimesel hingelises kriisis kuritegu toime panemast. Mida haigem on käsi, seda suuremat potentsiaalset kuritegu on hea inimene enesele teadvustamata endasse kogunud.

Küünarliigesed iseloomustavad inimese elulist edasiliikumismoodust. Elu on tervis, kui inimene mõistab suhelda. Karjarahvaks olemise üks tunnustest on küünarnukitunde tundmise vajadus. Kes karja liikumise kiirusega rahul on ehk, teisiti öeldes, rahuldub teistega sarnane olemisega, sellel on küünarnukitundest mõnus toekas olemine ja isiksuseks saamisest ta ei unistagi. Tema küünarliigesed on terved. Aga kes tahab teistest paremaks saada, teistest ette jõuda, see peab väga palju karjale mõjusalt ja veenvalt toimivat hingejõudu omama, et terveks jäädes karjast ette minna. Kari ei lase niisama ühte eksinud lambukest juhtloomaks. Kari sunnib kõiki ühesugusteks. Oskamata mõelda, aga tahtes ette saada, hakatakse trügides teed rajama ja see teeb küünarliigesed haigeks. Kui tahate küünarliigeseid terveks saada, siis laske vabadusse elulise trügimise viha.

II. Nüüd vaatleme oma jalgu. Millest nemad räägivad?

Nad räägivad põhimõtteliselt samuti suhtlemisest, ainult majanduselust lähtuva alatekstiga.

Ülakeha on naispool, alakeha on meespool. Tänapäeva naisele naiselikkust lisada ja mehele mehelikkust lisada ei tee paha, aga vastupidine teeb

haigeks.

Kes toetub kannale, selle jalad ütlevad, et ta majanduslik edukus on pärit isa mõttelaadist. Kes kõrged kontsad jalga paneb, see toetub paratamatult päkkadele ehk korraldab majanduselu emalikult – naiselikult. Elu õppetunnid muudavad inimese mõttelaadi. Mitte ilmaasjata ei hakka naised vananedes madalaid ja mugavaid jalanõusid kandma, nad tahavad end majanduslikult kindlustatult tunda. Ometi on igal asjal piirid ja see naine, kes isegi peol enam kõrgeid kontsi kanda ei taha, on naiselikkuse juba ohtlikult minetanud. Iga naine peaks ka väga vanana aegajalt kõrged kontsad alla panema. Pidevalt sussides käija on juba allaandja. Mees ei pea naiseks muutuma, temale ei tee pidev kandadele toetumine halba.

Talla luustik moodustab ristivõlvi ja pikivõlvi. Lamenenud tallavõlvidega inimesed on lampjalgsed. See tähendab mehelikku allaandmist, masendust, tahtmatust või võimetust elu majandusraskusi ületada. Tallavõlv on nagu sild üle jõe. Kes kardab või ei looda sillale, selle tallavõlv minetab sillaks olemise. Ristivõlv on sillaks päka piirkonnas. Kui ema end naiseelu elamises tugevaks peab ja rõõmuga oma tegemisi teeb, siis lapse talla ristivõlv on toekas. Aga kui ema hakkab isa mitteabistamises süüdistama, meest tuhvlialuseks koolutama, siis lameneb ristivõlv, sest isa jääb nõrgemaks. Ristivõlvi lamenemine kisub kaasa ka pikivõlvi. Pikivõlv on nagu sild ema ja isa vahel. Kui ema isasse üldse ei looda, temast lugu ei pea ja isale ei toetu, siis vajub lapse jalg lapse kasvades üha enam vormituks köndiks, mis oma funktsiooni ei suuda täita. Aga kui isa kasvõi oma au nimel ikka kindlameelselt töötab, et elu edasi viia, siis lapse tallavõlv ei vaju kunagi päris lõdvaks. Väliselt riiakas peres, kus kisa on taevani, ag hinges siiski teineteist kasvõi tüli vaheaegadel armastatakse, lapsed sellisel kombel ei kannata. Nende jalad peavad nahatäiest pääsemiseks kiiresti joosta jõudma.

Vastupidine olukord on kodudes, kus vanematevaheline sõnatu nõudlikkus on väga suur. Nende lapsel võivad tallavõlvid olla nii kramplikult üles kerkinud, et tekib komppöid. Luustikku pingutavad lihased ja kõõlused. Kui vanemad teineteist võrdväärselt piitsutavad ja nii enda kui ka teise tahtejõudu äärmuslikult pingestavad, siis tekib lapsel mõlemapoolne komppöid. Kui tekib ühepoolne komppöid, siis vastavalt on üks vanematest oma saamahimu rohkem realiseerida püüdnud.

Elu alus on liikumine. Vajame nii vaimset kui ka füüsilist liikumist. Meie keha on Kõiksuse mudel. Jälgige oma kõndimist. Ikka tallalt päkale, siis kerge tõuge varvastelt ja ongi samm tehtud. Keegi ei saa pikalt käia ainult kandadel või varvastel, samuti nagu heas peres ei orjastata ema või isa.

Isa on nagu kand, mis on küll toekas, aga mis ilma päkata kuidagi edasi ei saa. Varbad - kõik pere liikmed - annavad omakorda sammule õige tunde ja mineku. Kand annab toe, päkk annab suuna ja varbad vaatavad igaüks sinna, kuhu hing igatseb. Ometi kuuluvad nad kõik ühte.

Nüüd hakake jooksma ja jälgige jalalaba liikumist. Päkk koos varvastega kannab jooksmise koormust nagu naine, kes küll ise võtab suurema ülesande endale, aga ega keegi temaga koos jooksmast ei pääse. Ja kui päkk rabelemast väsib, siis toetub ta kannale. Küll on hea toetuda kannale, mis tänu päkale toekalt kogu keha kannab. Jooksmine on vajalik nii hingele kui ihule. See on parim sport, mis töötleb läbi kogu keha. Kõik vedelikud saavad kiirelt voolama hakata ja paranemisprotsesse kiirendada. Puhastumine toimub kõigi eritiste abil. Eriti tähtis on higi väljavool. Mida rohkem higi, seda suurem rahuldus on jooksust, sest viha vabaneb.

Harjumused saavad alguse kodust. Lustiga jooksvad vanemad pärandavad jooksmisharjumuse ka lastele. Aga vastupidi on seal peres, kus ema on oma hirmude või saamahimuga liigne kiirustaja. Tema lapsed tõrguvad jooksmast. Kui lapse jalad ei saa haiguse tõttu joosta, siis on probleemid põhimõtteliselt sarnased. Mõtestage oma jalgade vaevused lahti ja kui vaeva veel ei ole, siis ennetage seda. Ja kui Te kuidagi joosta ei saa, siis kõndige kikivarvul, jalad vajavad seda. Teadke, et igal kehaosal on oma funktsioon, mida nad tahavad täita. Näiteks hüppeliigesed tahavad hüppamist või vähemalt varvastel vetrumist ja kui nad ainult sussides peavad käima, siis nad jäävad kangeks. Tarvitseb selle peale vihastada, kui juba on valugi kohal.

Üks suurepärane liikumine on tantsimine. See, kes tantsida tahab, saab ja võib, on tervete jalgadega. Tantsimise põhiolemus on rõõm. Elurõõmus inimene ei ole tige vanade kingade, moest läinud riiete, iseenda välimuse ega peosaali peale. Iseenda lauluhääl orkestriks, enda head paljad jalad ja pehme muru või ruutmeetrikene toanurgas - milline rikkus! Kui Teil on tahtmist nii tantsida, siis Te jalad haigeks ei jää. Aga igasuguste ettekäänete otsijad jäävad. Vabastage oma viha kõige vastu, mis Teie tantsimist segavad ja Teie jalad saavad paranema hakata.

Vaadake varbaid!

Suur varvas on isa, II varvas on ema, III varvas olete Teie, IV varvas on õed-vennad, V varvas on inimesed.

Suur ja pikk suur varvas on olemuselt suur ja pikk isa. Püstise otsaga suur varvas tähendab uhket isa. Kui varba ots nii püsti on, et haiget teeb, siis on isa uhkus upsakuseks kasvanud. Andestage talle.

Kui II varvas on esimesest pikem, siis ema võimutseb isa üle. See põhjustab jalavaevusi. Sellisel juhul hakkab tavaliselt suure varba põhiliiges paksenema, sinna võib isegi kasvada kõhr, mis surub suure varba teistele peale või alla. See jala kuju moondumine tähendab, et isa püüab tugevamaks kasvada, aga ei märkagi kuidas naisele vihasena peale vajub. Omas vihas ta kas võimutseb naise üle või hoopis annab liiga alla. Paremal jalal näitab selline muutus pereprobleeme naispoolelt vaadatuna. Vasakul jalal meespoolelt vaadatuna. Kõik haigused on ju elu välisest ehk valest hindamisest.

Kui III varvas on kõige pikemaks veninud, siis ta näitab, et olete end kõige tähtsamaks tahtnud pidada. Jala vaevused on vastavuses Teie soovi suurusele.

Sundolukord mõjutab elus edasiminekut igaühel erinevalt nagu halb kingki - ühele hõõrub villi varbasse, teisele kanda. Varjatud mõttelaad avaldub hädas nagu jala vaev kitsas kingas. Vaadake missugune varvas teisele kukile ronib või missugune teiste alla poeb. Poeb ta ise või teised lükkavad? Mõtestage oma elu lahti. Ajage oma varbaid laiali, siis näete kui lähedased te omavahel olete. Kelle varbad lähevad hästi harali, see on teistest nii heas kui halvas vähem sõltuv. Tuletan meelde, et jalalaba on sümboolselt kõige kaugem minevik oma majandusprobleemidega. Kõik saab alguse vanematest, aga Teie olete oma vanemate vigu suurendanud, kui olete haige.

Ei ole häda, mis poleks mõttelaadiga seotud. Näiteks paljudel kasvavad varbaküüned lihasse. *Olete valesti küüni lõiganud, ei tohi külgedelt lõigata,* õpetatakse. See on sama kui panna hobusele silmaklapid või inimesele keelata ära silmanurgast piilumine. Küüs on aken maailma ja kui inimest huvitab just nimelt see, mida ta niimoodi luurates näeb, sest nii õpib tema kuidas ei tohi, siis varba küüs nagu laiendab laiemaks kasvades oma vaatevälja. Kui see on haigettegev, siis on piilumine juba nuhkimiseks muutunud ja küüs õpetab: "*Jäta oma nina teiste asjadesse toppimine, jäta liigne tarbetu uudishimu, sinust ei saa kunagi Sherlock Holmes'i! Kui saaks, siis me aina kasvaksime ja ei takistaks sind sinu tegemistes.*"

Hüppeliigesed väljendavad elulisi ja majanduslikke hüppeid. Õigesti mõtleval inimesel on terved hüppeliigesed isegi siis, kui ta neid külmetab ja teiste meelest mõttetult palju kulutab. Mõni võib iga päev kümneid kilomeetreid joosta, teine haigestub juba käimisest, sest ta kannab endas viha teiste majandusliku õnnestumise vastu. Küllap olete kuulnud, et haigestutakse teise ootamatust õnnest. Kui teine kiitleb ja oma saavutustega keksib, siis viha kiitlejate, viha enda suutmatuse vastu esile tõusta, teeb kuulaja hüppeliigesed

haigeks. Nii nagu ikka on viha suurus ja iseloom vastavuses hüppeliigeste haiguse suuruse ja iseloomuga. Nii nagu vihaga hüppav sportlane saab sporditrauma, nii jääb haigeks ka elulistesse majanduslikesse hüpetesse vihaga suhtuja.

Elu on nagu tõkkejooks. Kes vihaga läheb, see ajab tõkke põlvega maha. Tõke küll kukkus, aga põlv sai viga. Kes teab, kas ta kunagi enam päris terveks saabki.

Jalad on vahendid, millega minnakse nii otseses kui kaudses mõttes. Igaüks läheb omamoodi, kes valesti läheb, selle jalad jäävad haigeks. Kes jalaga takistust eest tahab virutada, see on vihane ja tema jalad peavad väga haigeks jääma. Kes tahab meestele põlvega virutada, sellel jääb vasak põlv haigeks. Kes tahab naiste vastu sellist alatut võtet kasutada, sest endal ei jätku mõistust, sellel jääb parem põlv haigeks. Mida agressiivsem selline inimene on, mida rohkem ta teisi endale allutada tahab, seda kõverikumaks lähevad ta põlved.

Ärge unustage - see ei ole kaklemise kirjeldus, mille peale mõni inimene tuleb ütlema, et ta pole kunagi kedagi löönud. Löönud ei ole, aga tahtnud lüüa olete väga. Ega Te lööjast parem ei ole. Vahe on selles, et tema lõi, sai aga kohe kõvemini vastu nii, et löömise isu kadus igaveseks ära. Tema õppetund õpetas avalikult. Teie kogute oma viha aina edasi ja mõtlete, et tema on halb.

On inimesi, kellel on väga suur vastumeelsus, seega viha, igasuguste vägivallavõtete vastu. Nad tahaksid nii väga, et maailmas oleks kõik ideaalne. Sellise inimese soov saada äärmuslikku head on tegelikult soov hävitada maailm, sest äärmuslik hea saab edasi areneda vaid äärmusliku halvana. Hirm head tehes kohata oma teel halba kuhjub vihaks halva vastu. See viha tekitab tahtmise minna samaaegselt hea nimel edasi, aga hirmu pärast tagasi. Tulemuseks on inimesel põlved, mis painduvad tagurpidi. Mida suurem ja purustavam on viha, seda suuremad on purustavad muutused põlveliigestes. Nooruses imetletakse ilusaid eriliselt paindlikke põlvi. Vanemas eas ollakse hädas liikumisega.

Tuletan meelde, et liiges on jäiga luustiku ühinemine liikuvaks elastseks ja tugevaks süsteemiks, millel seisab üleval füüsiline keha. Teisiti öeldes on iga liiges ema, kes teeb isast mehe. Liiges on tõde minu ema ja isa suhete kohta, ükskõik missugused nad pealtnäha välja on paistnud. Jalaliigesed iseloomustavad vastavalt minu vanemate majanduslikku edasiminekut ja nende probleemide lahendust lapsepõlvekodus.

Sagedane häda on puusa ja põlveliigeste jäigastumine. Vaagen on sümboolselt pere, mille tugevuse aluseks on mees, kelle teeb meheks naine oma armastusega. Puusaliiges näitab perekondlikku majanduselu paindlikkust ja liikuvust. Kui ema on majandusasjades järeleandmatu = jäik ja isa muutub sellest tigedaks, siis jäigastub vasak puusaliiges. Luugi hävineb. Kui ema oma järeleandmatusega enda ja pere vastu tigedaks muutub, siis jäigastub parem puusaliiges. Kui isa ema rahulolematuse vihaga kaasa läheb, siis hävineb ka luukude. Põlveliigesed tähendavad majanduslikku edasiminekut. Aga kui laps oma vanemate vigu ei suurenda, hoopis vähendab, siis tema tervisele ta vanemate majanduselu lahkhelid ei mõju.

X-jalgadega inimene on kooner. Mida suurem kooner, seda kõveramad põlved. Kui sünnipäraselt X-jalad elu jooksul veelgi kõverduvad, siis on vanematelt päritud koonerdamine temas kasvanud. Aga kui nad valutavad, siis teeb koonerdamine viha. Kui sünnist sirgete jalgadega inimesel vajub üks jalg X-ks, siis on kooner vastavalt kas mees või naine ja see jalg teeb kindlasti haiget.

O-jalgadega inimene on helde. Mida rohkem ta oma heldusega liiale läheb, seda rohkem haiguslikuks selle inimese majanduslik seis läheb. Mida rohkem vara ülbe üleoleku näitamiseks mõttetult tuulde lendab, seda tigedamaks inimene läheb ja seda enam ta põlved valutavad. Või võtavad ta lähikondsed endasse viha tema vastu, sest ta paneb teised rahapuuduses kannatama. Kui endasse on võetud viha priiskava meessoo vastu, siis kannatab vasak põlv. Kui inimene leiab, et naised on rahapuuduses süüdi, siis haigestub parem põlv.

Sirged jalad on majandusliku tasakaalukuse näitajad. Aga kui majanduslikku tasakaalukust koonerdamisega saavutatakse, siis võib majandus põhja hakata vajuma ja põlvede liigespilude ahenemine = vajumine väljendab majandusliku mõõnaga seotud viha. Mida õhemaks jääb rahakott, seda vihasemaks läheb tema omanik ja seda lühemaks muutuvad jalad. Põlveliigesed hakkavad tasapisi kokku vajuma, siis jämedaks moonduma. Valu, mis sellega kaasa käib sunnib paigale jääma, sunnib mõtisklema, et oma vigu parandada.

NÄIDE ELUST.

Arutleme veidi.

Ühel mehel olid vasaku jala IV ja V varvas nimme-ristluu

radikuliidist tuimad. Tähendab tal olid isaga ja iseenda kui mehega seotult õdede-vendade ja inimestega nii suured probleemid, et tekkisid juba ärajäämanähud. Seega neid inimesi kas ei olegi või on ta neis nii kibestunud, et ei taha tundagi. Mees käib varbad sissepoole. Seega on ta väga enesessesulgunud inimene. Vasaku jala tallavõlv on ülepinges. Tähendab ema nõudmised olid suuremad kui isa suutis.

Parema mõistmise nimel vaatleme jalgu üleni. Mees tunneb, et vasak jalg oleks nagu lühem. Tunne ei peta, nii see tõepoolest ka on. Vasaku jala eesmine lihas on lõdvalt lontis. Seega naine on mehe poole peal lõdvalt lontis = lootusetu. Mees toetub rohkem paremale jalale. Seega majanduslikult toetub mees naisele, kuigi peaks vastupidi olema.

Et veel paremini mõista, vaatleme ka vaagnat. Vaagen on sümboolselt pere. Luustik on isa. Mehe vaagen on muutunud kujuga. Vaagna vasak pool on alla vajunud. Seega on tema isa majanduslikult olnud alandatud seisuses. Kuna poeg on haige, siis tähendab see, et ta ei ole oma isa vigu parandanud, vaid suurendanud. Vaagna vasak pool hoidub ettepoole. Seega püüab mees oma puudujääki tasa teha liigse edasipüüdlikkusega, mõistmata, et ilma eneseväärikust taastamata ta seda ei suuda.

Selliselt muutunud kujuga vaagen on lülisambale halb tugi. II-III-IV nimmelüli on nihkunud igaüks veidi ise suunas, sest mehe enesesüüdistused on ka väga erinevate majandusprobleemidega seotud. Lülide nihkumine tekitab närvijuurte pitsumise. Liikumisvõime kaotuse tinginud valu märgib kriitiliseks kogunenud viha suurust.

Miks mees haigestus? See on üsna igapäevane lugu. Ta on lapsena vanemateta jäänud, alkohoolikute kasuvanemate poolt üles kasvatatud alandatud liiga heasüdamlik mees, kes ei ole julgenud ka oma peres pead tõsta. Tema põhiolemus on ootamine, aga mees on loodud minema. Pere lagunes. Armastus naise ja laste vastu püsib ning paneb ennast süüdistama. Mees on ohverdaja, iseenese vajaduste eitaja, teistele hea tegemise nimel elaja. Ja kui kästakse ära minna, siis läheb. Tema kaeblemised on sügavale armsa ja häbeliku naeratuse taha peidetud, aga nad on olemas.

Kurbuse kogunedes läks ta üha sagedamini vaikiva vihaga raskele tööle kallale, ise mõeldes: "*Milleks! Mulle pole midagi tarvis!*" Käärid tema mõtlemise ja olemise vahel aina süvenesid. Järjekordse

raskuse tõstmise ajal, kui ta tundis teravalt enda alandatust, käis seljas nõks ja nii andis tema keha talle järelemõtlemise aja = haiguse. Hirmude vabanedes hakkas pidev lihaspinge tema kehast vähenema ja ta mõistis, et ta pole kunagi osanud enda lihaseid lõdvestada. Hirmude vähenedes suutis ta mõistma hakata ka oma vale mõttelaadi. Vanematele ja kasuvanematele andestades taipas ta, et mõlemad vanemad olid nii nagu see ikka on - sarnased, sest ta ise on nad oma elu õppetundide tarbeks sellised ligi tõmmanud. Ta paranes visalt, sest alandatud inimese mõte on kinnine. Aga aeglusel on üks hea omadus - ta annab põhjalikud teadmised.

Alles siis, kui vaagen on tasakaalu tõstetud ehk alles siis, kui vanemate väärikus on taastatud, saab lülisammas ja luustik olla tasakaalukas ja pingeteta kangisüsteem. Alles siis on lülisammas elu ausate ja kindlate põhimõtete väljendaja, mis peaenergiakanalit väärikalt kaitseb.

III. Mõelge oma seedimise peale. Millest tema räägib?

Ta räägib elutarkuste omastamisest ehk targaks saamisest, aga ka üldiselt saamisest. Saamahimu ja tema materialiseerumine on elus ja inimkehas kõige varjatum. Saamahimu on väga raske tasakaalus hoida, seepärast on seedetrakti haigusi järjest enam ja nad avastatakse sageli liiga hilja.

Nii, kuidas toit Teie seedekulglast läbi käib, nii käivad elutarkused Teist läbi. Te kas omastate midagi või lasete elu tõelised väärtused endast lihtsalt läbi joosta, oskate eraldada terasid sõkaldest või jätate kiivalt ja valikuta ka mittevajaliku omale - võimalused on suured. Helde, lahke ja elurõõmsa inimese seedetrakt töötab laitmatult. Stressides inimese seedetrakti haigused väljendavad omaniku mõttemaailma.

Toit, mis suhu pannakse on sümboolselt nagu plaan, mis tuleb hästi läbi mõelda. Hammastega närimine on nagu plaani pisikestesse osadesse jaotamine, et ülevaadet saada, et töö otstarbekalt ja hästi teoks saaks. Kes plaanisse armastusega süveneb, see ei tee enam töö käigus vigu. See, kes peab elu halvaks, mõttetuks, igavaks ja kõlbmatuks, sellel keerleb ka toit samamoodi suus ringi ja teeb suuõõne haigeks. Kes plaanipidamist ei oska tähtsaks pidada, sest on harjunud oma pisiasju võrdsustama suurte töödega, see ei pea ka hoolikat mälumist tähtsaks. Ta ei tunne õieti toidu maitsetki, nii nagu ei oska ka elu maitset - rõõmu - tunda. Samuti ei tunne toidu maitset see, kes ainult tulemust väärtuseks peab ja kiirustades õgib.

Mõistus on isast. Hambad on sümboolselt isa mõistus. Plaanipidamine on meheliku mõistuse osa. Tugevate hammastega inimene saab häid plaane teha, tal on isalt hea mõistus. Kes isa ja meeste mõistuse, sealhulgas loomulikult ka meeste plaanide väljanaermisega oma hambaid teritab, selle purihambad hakkavad lagunema. Kes meeste mõistust mingil põhjusel vihkab, selle hambad teevad talle palju haiget. Kes teisi soost sõltumata oma sõnadega hammustab, selle lõikehambad hävinevad. Aga kes teisi inimesi oma õelusega alandada tahab, see saab parodontoosi - hambajuurte põletiku, millest ta hambad võivad isegi välja kukkuda, et ta suu enam sõjapidamise riistaks ei oleks.

Kes pidevalt midagi närida tahab, see inimene vajab millegi suure ja tähtsa töö alustamist. See on lakkamatu plaanide tegemise stress. Iga vaimu kõige suurem eesmärk on targemaks saamine, mille hulka kuulub suurim töö - enda muutmine. Niikaua, kuni stress on vabastamata, ei suuda ta pea midagi tarka ja tegemisväärset välja mõelda. Tema stressi suurus võib sümboolselt ainult tema kehakaalu suurusega võistelda.

Algus määrab lõpu nagu põhjusele järgneb tagajärg. **Toidu liikumine söögitorus on nagu plaani töösse rakendamine, talle head teed soovimine.** Kellel on tahtmine oma otsusest veel viimasel minutil loobuda ehk tal on usu puudus oma töö tulemuslikkusesse, selle luksatus võib toidu söögitorust suhu tagasi tuua. Mõttemürki täis toit jätkab seedekulgla reostust. See, kes kardab edasiminekut, selle söögitoru tõmbab aegajalt kramplikult kokku. Aga kes elu takistuste pärast vihastab, sest tahab liiga kiiresti edasi minna, selle söögitoru võib sellise kahjustuse saada, millest ta alatiseks kitsaks jääb. Näiteks söögitoru söövitused. Aga kes elu kardab ja hea meelega end raskete olukordade eest ära peidab, sellel tekivad söögitoru divertiiklid. Need on nagu nišid, millesse toit kinni tahab jääda. Kes söögitoru hingamisteedega sassi ajab ehk toitu trahheasse tõmbab, see ajab töötegemise vabadusega ja armastamisega sassi. Sümboolselt töö lämmatab vabaduse.

Magu on sümboolselt nagu töö algus. Kellel on hirm algust teha, selle magu on spastiline. Kes ei taha algust teha, selle magu ei erita seedemahlu. Aga kes vihaga tööle ja tegemistele kallale asub, selle magu saab alguses limaskesta põletiku - gastriidi, aga viha suurenedes haavandtõve, mis viha pahasoovlikuks kasvades vähktõveks muutub. Teisiti öeldes - süütunnete ülekasv süüdistamiseks tekitab mao ülihappesuse sõltumata sellest, kas see inimene süüdistab ennast või teisi. Vahe on selles, et enesesüüdistusest tuleb sügavam ja valulikum haavand. See, kes peab ülemust või käsku vaenlaseks, kellele ilmtingimata kasvõi mõttes vastu hakata, selle magu ei saa terve olla.

Vastumeelsele tööle peab end alati sundima. Sundimine on sihipärane pahasoovimine, seega enesele paha soovimine. Kes vanu häid aegu tagasi tahab või tuleviku vastu protestib, selle magu paiskab oma sisu oksena tagasi.

Sooltrakti naispool on peensool, meespool on jämesool.

Soolestikus jätkub seedimine ja algab toitainete imendumine ehk sümboolselt elutarkuste omandamine. Alguses on peensool ehk elutarkuste omandamine algab pisiasjade mõistmisest, millest kasvab välja elu suurte asjade mõistmine.

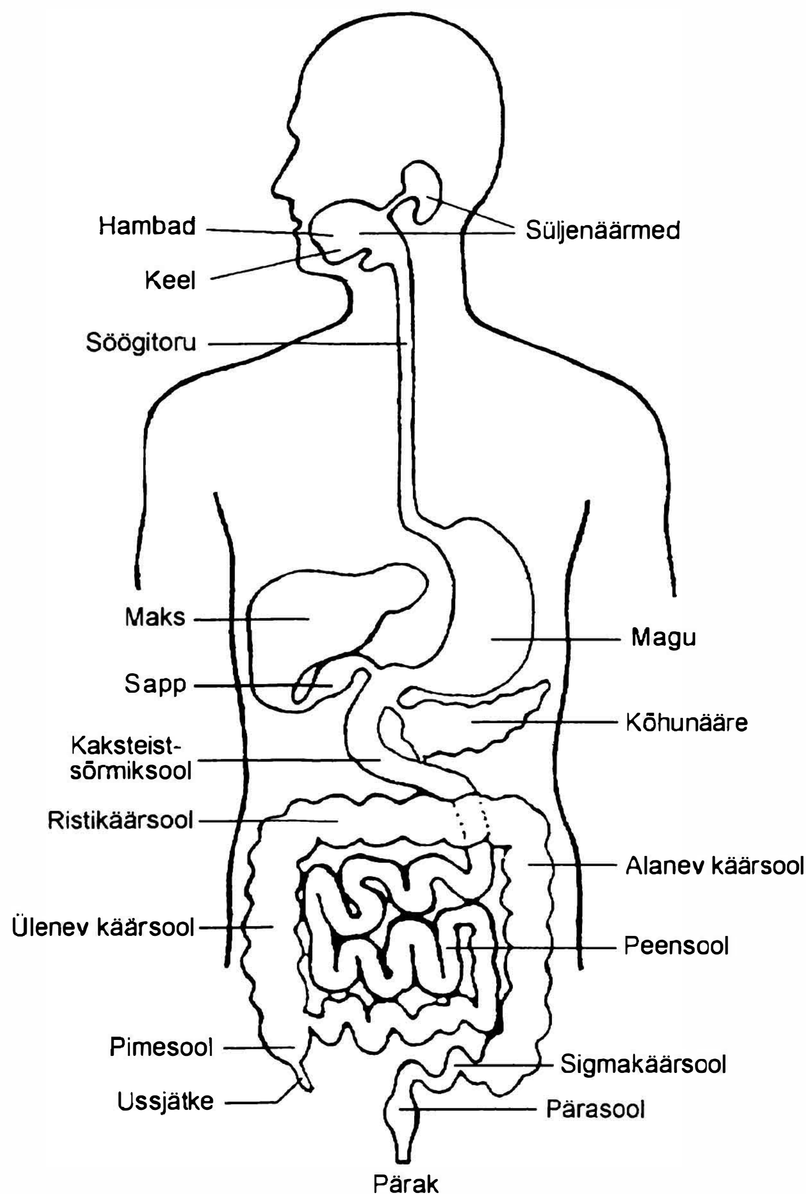
12-sõrmiksool on sümboolselt nagu laiaulatusliku töö alustamine, kuhu kõik asjaosalised kaasa haaratakse. 12-sõrmiksool paikneb kohe peale magu peensoole alguses. Ta seisukord näitab, kuidas see inimene elu järjepidevuses pisiasjadesse ja naissoosse suhtub. Ta näitab ka kuidas inimene oskab kõik jõud töö tegemisse mobiliseerida.

Kui mees tunneb end nii mehena, et ta ainult töö alustamist enda auks peab, aga töö jätkamise tahab visata vihaselt kellelegi teisele, näiteks naisele, siis ta saab endale 12-sõrmiksoole põletiku või haavandtõve. See ütleb talle, et elu pisiasjadega tegelemine õpetab ka meest targemaks. Ta ütleb: "*Võib-olla teisele mehele ei ole see vajalik, aga sinule on. Kui sa neid asju ära ei õpi, siis sul saab paha olema.*"

Naistele on töö jätkamine ja lõpuleviimine tavaliselt rohkem meele järgi, seepärast on neil ka 12-sõrmiksoole haigusi vähem. Aga kui naine vihkab elu pisiasjadega tegelemist, siis ta haavandtõbi püüab teda uuesti naiselikult mõtlema panna.

Vanade halbade asjade meeldetuletamine on elule sapi lisamine. Ühis-sapijuha suubub 12-sõrmiksoolde ja liigne sapieritus teeb halbade meenutuste heietaja 12-sõrmiksoole veel haigemaks. Sinna avaneb ka kõhunäärme juha. Kui sapp on nagu naiselik resoluutsus ja nõudlikkus, millega liialdamine teeb haiget, siis kõhunäärme seedefermendid on nagu mehelik hellus ja õrnus, mille puudus ei luba seedida ehk peeni elutarkusi omandada. Aga kui naine on liialt vähenõudlik, siis sapieritus väheneb. Kui mees on hellusega tööl liiga helde, kui ta oma tegemistes naiselikult painduvaks ja naistest mõjutatavaks muutub, siis kõhunäärme eritus suureneb ja lisaks seedehäiretele veresuhkur langeb. Imendumine ehk elutarkuste omandamine väheneb järsult.

12-sõrmiksool on seedetrakti süda ehk keskne organ. Oskus kollektiivselt tööd teha, et midagi suurt saavutada, tagab terve 12-sõrmiksoole.



Seedeelundid

(Jämesool = pimesool + käärsool + pärasool)

Peensool on sümboolselt nagu igapäevane töö, mis kõigile teadaolevalt pisiasjadest koosneb. Kogu peensool iseloomustab elu ja töö keskmist perioodi. Sellel, kes elu pisiasjadega heameelega tegeleb ja igapäevast tööd pahaks ei pane, on peensool terve. Aga kes kiirustab, sellel tulevad peensoole tüüpi kõhulahtisused – vaevalt saab söödud kui jookseb tualetti. Kes vihkab elu pisiasju, eriti kui naine neid vihkab, aga vabaneda neist ka ei taha, see tunneb naba ümbruses pidevat valu ja vaeva, sest naine on elu pisiasjade jaoks rohkem kui mees. Mehel, kes on vihane naiselike tööde peale, on samasugune häda. Mehe sekkumine naiselikesse elu pisiasjadesse võib olla veel väike, kui juba peensool märku annab, et mees on mehe rolli minetanud. Peensool läheb kõhu paremal alaosas üle jämesooleks.

Jämesool on sümboolselt nagu töö tõsine ja riskantne osa, kus enam nalja ei ole. Jämesoole umbset otsa nimetatakse pimesooleks ja sinna suubub ussripiku ava. Ussripik on kui naiselike häirivate pisiasjade varjulepanemise koht, mis ummikseisuks kuhjudes põletiku näol viha kriitilist suurust märgib. Ta on kui naine, kes vihasid endasse kogudes ummikseisu satub ja siis mehesse selle kõik tühjendada mõtleb, aga on õige aja mööda lasknud. Ägedat appenditsiiti meeleparandusega ravida on riskantne, aga võimalik. Kroonilist appenditsiiti seevastu saab hästi ravida, sest seal ei kiirusta aeg tagant. Praegu on kroonilist appenditsiiti sageli noortel, kes oma vanemate elu raskusi vaadates ja kooliprobleemide lahenduste puuduses kuidagi kroonilisest ummikseisust väljapääsu ei leia. Krooniline põletik levib varjatult ka kõrvalasuvatele organitele, tekitades organite funktsiooni langusega kõhuõõne liitelist haigust. Pidevalt vaevav, kord nõrgenev, kord tugevnev, valu paremal alakõhus on psüühikat kurnav.

Jämesoole ehk meheliku mõtteviisi ummikseisu koht asub pimesooles sõltumata sellest, kas mehelikult mõtleb mees või naine. Kui inimene oma hirmust suurt tööd ette võtta seda aina edasi lükkab, siis haigestub pimesool.

Oskamatus edasi minna, sest ei oska elu õigesti näha ja edasi minna, tekitab vaevusi ülenevas käärsooles. Kui inimene kardab riski, edu ja tõusu ametiredelil, sest tunnetab enda ebakompetentsust, aga sunnib end sellele riskile minema, siis tal haigestub paremal kõhupoolel asuv ülenev käärsool. See on hirmust üle olemise vihaga auahnuse äratéenimine.

Jämesool väljendab suhtumist elu suurtesse tõsistesse asjadesse. Ettevõtlik lootusrikas inimene teostab oma suuri plaane arukalt. Mehelikult tasakaalukas ja elu loomulikku kulgu ajas arvestav naine või mees ei põe jämesoole haigusi. Aga kes hakkab kiirustama, see saab tigedaks ja haiges-

tub. Kes vihkab tõsiseid ja suuri ettevõtmisi, sest tunneb ennast sellises töös ebakindlalt või vihkab meeste vähetasuvat tööd, selle jämesool haigestub. Kes vihaseks kogujaks, koonerdajaks, kõrvalepanijaks, omakasupüüdlikuks, liigkasuvõtjaks või vargaks muutub või oma saamahimus teist selliseks püüab teha, selle jämesool hakkab samamoodi oma seinale saasta koguma, mis võib muutuda lihtsalt soolt blokeerivaks saastaseinaks, mis takistab imendumisprotsesse, aga võib ka tasapisi tulena tuha all hõõgudes kasvajaks kuhjuda. Kõik sõltub viha suurusest ja iseloomust. Ainult viha kasvatab.

Ristikäärsool on otsustusvõimetuse, kahtlemiste ja kasu kaalumise paik. Kes vihastab edasimineku takistuste peale, sest kardab ja trotsib tagasiminekut, aga ometi peab tagasi minema või kes parem läheb tagasi, sest tema edasiminekust võidaks keegi rohkem kui ta ise, sellel on väljapääsmatuse tunne, mis teeb haigeks ristikäärsoole. See on lühidalt väljendatult olukord, kus ise ei saa ja teistele ei anna ehk ahnuse ja kadeduse haigus. Täistunne ja vaev roidekaare all on selle tunnuseks. Kes elus buldooserit mängib, hambad risti end piitsutades oma teed rajab, sellel laieneb ristikäärsool pidevast gaaside kogunemisest ja ülakõht on nähtavalt suur.

Alanev käärsool väljendab oskust eesmärke saavutada ja elu mõõnaperioode üle elada. Mõnele inimesele on pisikene saavutus suurem rõõm kui teisele suur. Suurus on suhteline mõiste. Vihaga oma viimset jõudu kokku võttes mineja võib seletamatul põhjusel ja kõige ebasobivamal momendil kõhulahtisuse saada, sest tema hirmude ja vihade võitluses jääb võitjaks negatiivsem, see on viha. Keha aitab vihast sellisel viisil vabaneda. Rooja vänge hais märgib rahulolematust töö tulemuste vastu. Seda pärasoole osa ohustab loobumise viha ehk kaotaja viha. Oskus õigel ajal ja õiges kohas alla anda või taanduda tagab alaneva käärsoole tervise. Kramplik kinnihoidmine omast, tahtmatus loobuda oma ilusatest eesmärkidest, tahtmine riskides rohkem saada tekitavad alanevas käärsooles saasta peetumise ja kuhjumise. Allaandja vihast saab alguse põletik, aga kes võitjale halba soovib, see kasvatab endale vähki. Viha lõpetamata tööde, lahendamata probleemide, saavutamatute unistuste pärast koguneb jämesoolde. Mida konkreetsem on takistus, seda konkreetsem on viha. Pahasoovlikuks kuhjunud viha tekitab vähi.

Sigmasooles on ebaaususe elupaik. Kui inimene vihaga elu ebaõnnestumiste varjamiseks kõrvalteid otsib, siis haigestub sigmasool. Vaim on aus ja kui inimene eesmärgi saavutamiseks ebaausaid võtteid kasutama hakkab, siis jääb sigmasool haigeks. Ka koonerdamine on majanduslikult ebaaus tehing nagu igasugune majanduslik teiste alttõmbamise mängki.

Pärasool näitab, kuidas inimene tööd lõpetab. Kes rõõmuga töö lõppu naudib, selle pärasool on terve. Aga kes töö tulemuste üle viriseb, ennast või teisi süüdistab, selle pärasool haigestub. Kes nagu tahaks sama tööd uuesti teha või parandada, sest hirm on uut alustada, selle *anus*'es on pidev lõpetamatuse vaev. Hirm viimast võimalust käest lasta, vihane sellest võimalusest kinnihoidmine või traagiline, näiteks, töökoha kaotus, vallandavad pärasoole haiguse. Mida rohkem on olnud tigedaid liialdusi, seda suurem on põletikuline turse. Kui on kättemaksuhimu, siis tekib ka vereeritus. Kui on pahasoovlikkus kellegi vastu, sest see keegi on rohkem kasu saanud, siis tekib pahasoovijale vähk.

Kõhukinnisusest kui koonerdamise välisest näost oli eespool juttu. Tahtmine kokkuhoiuga midagi suurt ära teha viib koonerdamisele ja kõhukinnisusele. Iga inimvaim tuleb siia ilma, et midagi suurt ära teha, aga sundijat näeb teises. Kui vastuhakk = viha suurtele tegudele sundijate ees vaheldub hirmuga sellise või ükskõik millise sundija ees, siis kõhukinnisus vaheldub vastavalt kõhulahtisusega. Mida äkilisemad on viha ja hirm, seda ägedam on seedetrakti reaktsioon. Ärritajaks võib olla inimene, aga ka olukord, tingimus, eesmärk ja nad kõik summeeruvad kannatajasse. Kui vabaneb hirm ja viha võimutseva sundija ees ja vastu, siis kaovad kõhukorratused.

Kõhugaasid on sümboolselt sõjakus. Iga katel, mis liigse kuumuse käes peab keema, sest keegi pole osanud olukorrale vastavalt tuld kohendada, ajab vähem või rohkem auru. Kõhugaasid ongi nagu aur, mis vastavalt keetmise perioodile erinevalt lõhnab. Mida enam inimene kiirustab, seda rohkem gaase tekib. Mida enam ta hambad vihast risti tormab, seda haisvam pilv temaga kaasas käib.

Röhatised näitavad, et inimene trotsib sõjakalt algust. Suhtlemisprobleemide puhul, kui inimene peab end teistele teiste heaolu nimel peale suruma ehk ühiskonna nimel teistele vägisi oma head peale sundima, võib gaaside väljumine suust nii sage olla, et sunnib inimese teisele tööle minema. Nii päästab keha inimese võimu kuritarvitamisest. Võib olla, et röhatised takistavad inimest hoopis liialt kaugele minemast.

NÄIDE ELUST.

Üks mees tõi oma õnnetu naabrimehe hädas abistamiseks. Naabrimees oli äkki paar kuud tagasi haigestunud tundmatusse tõppe, mis ajas meest juba iga poole minuti tagant mahukalt ja häälekalt röhatama. "*Mis mul viga on,*" küsis õnnetu ja abitu mees. "*Mis Teil*

viga on? Oleksite nagu aurumasina alla neelanud," püüdsin naljatada. Nali naljaks, häda oli hull. Mees julges ainult omas kodus olla, ta oli piinatud emotsionaalsest tähelepanust, aga teda mitte tähele panna oli võimatu. Ainult kurt võis neid krookse mitte kuulda.

Läksin möödunusse ja nägin, kuidas mees oma lopsaka suuvärgiga ühe noore naise prinkis tagapoolt ja selle iseärasusi meeste lõbuks kommenteerib. Naine ei jää solvajale sõnadega võlgu. Tema viha lärtsatab sajatusena mehele parajasse paika.

Esimesed röhatised olid harvad, siis üha sagenesid. Kuu aega haiglaravi jäi tulemusteta. Mees kujutles õudusega, kuidas ta elu lõpuni sellise hädaga elama peab. Ta tunnistas oma viga, palus oma hinges andeks sellelt naiselt, andis talle ta sajatuse andeks, andis endale oma hammaste teritamise andeks ja palus oma kehalt andeks. Rõhatised lakkasid momentaalselt. Siis läksid naabrimehed kenasti koju.

Teine mees rääkis hiljem kuidas nad terve kodutee olid maailma asju arutanud. Kodu lähedal oli ta ootamatult küsinud: "*Kuule, mis me seal Haapsalus käisime?*" Naabrimees oli hämmeldunult öelnud: "*Ei tea.*" Ja siis oli parandanud: "*Kuule, õigus, me käisime ju arstil.*" Ta oli oma häda juba unustanud - meestejutud vajasid rääkimist.

Küsitakse: "*Mis su pea siis välja mõtles?*" Mõttetöö kui seedimine on elutarkuste lahtimõtestamine ja enda tarbeks kasutamine. Igaüks sööb ja omastab toitu erinevalt. Mis ühele hea, see võib teisele halb olla. Tasakaalukale inimesele on iga toit söödav, seeditav ja vajalik. Samuti on iga eluprobleemi lahendamine vajalik.

Kaasaeg sünnitab inimesi, kes kõike tahavad kergelt saada. Sageli tahaks küsida: "*Aga milleks Teil oma pea on?*" Loetakse, kuulatakse, justkui õpitakse ja tormatakse ikka teiselt küsima, nõudma, saama ja pahaks panema, kui soovitu ei tule. Minu raamatu lugemine ja loengute kuulamine ei ole erand. Loogiline mõtlemine on asendunud teise pisivigade otsimisega. Harjumus kõike kergelt saada laieneb igale eluvaldkonnale.

Pinnapealse kiirustaja seedetraktist käib toit läbi analoogselt tema mõttelaadile st. kiirelt ja oluliselt midagi peale kalorite andmata.

Kellel ei ole huvi midagi ise saavutada, selle seedetrakt ei omasta vitamiine.

Kellel ei ole iseolemise tugevuse vajadust, sellel on mineraalide puudus.

Kindel teadmine, et mina ise loon oma tuleviku, kinnistab kehasse kaltsiumi.

Kes tahab õppida eristama tähtsat ebatähtsast, selle kehas on piisavalt magneesiumi.

C-vitamiin, magneesium ja **kaltsium** on füüsilise keha hädavajalikud baaselemendid, mille piisavus tagab teiste ainete imendumise toidust kehasse. Teisiti öeldes on nad **iseolemise huvi, tahtmine** ja **tegemine**. Inimvaim tuleb füüsilisse kehasse ju ainult selleks, et igas elus midagi tähtsat ja igavest omandada ehk midagi suurt ise korda saata. Mõni oskab pisiasja imeks teha, teine ei võta vaevaks kergelt kätte tulnud suurt asja tundmagi õppida. Nii juhtubki, et aganaleival võib kasvada üles geenius, aga mitmekülgselt rikkaliku söögilaua taga üles kasvanu on verevaene ja hädine.

Mõtte kvaliteet on tähtsam toiduainete kvaliteedist, kvantiteedist rääkimata, sest mõte juhib meie toidu kulgu kehas. Söödud toidu kogus on võrdeline ahnuse suurusega. Ahnus on alati liialdamine. Mis liialdamine kehale teeb, seda Te juba teate.

IV. Millest räägivad hingamisorganid?

Miks ei või hingamine lakata? Miks peavad hingamisteed alati vabad olema? Miks on lämbumistunne nii kohutav?

Sellepärast, et **hingamine on vabadus**. Vabadus on elu. Kui inimene on vaba, siis ta kopsumaht on suur ja **kops** on terve. Vaba inimene teeb kõike tasakaalukalt. Vaatamata maksimaalselt avatud kopsudele on tema hingamine vaevumärgatav ehk pindmine. sest ta ei vaja igaks juhuks varuks hingamist, nagu teeb hirmunud inimene. Hirm sunnib inimest lõõtsutama. Nii meenutab hirmunud inimese hingamine viimast võimalust ellu jääda. Kogu keha on hapnikuga varustatud, aga lämbumise ehk surmahirm sunnib edasi lõõtsutama. Keha ei vaja liigset hapnikku, sest liigne on alati halb, aga hirm ajab hulluks ja nii teeb inimene, nagu igas muuski olukorras, risti vastupidiselt vajadusele. Selle asemel, et läbitöötatud ehk mittevajalikud gaasid kui negatiivne energia välja hingata, et siis vajalik ehk positiivne sisse hingata, ahmib hirmunud inimene hapnikku liigselt sisse. Saamahimuline teeb alati nii, et ise oma saamahimu kätte lämbub.

Keha hingab vabadust. Vabadus on Jumalast. Vale mõtlemisega võtame vabaduse endalt ära ise.

Kui inimesel on tunne, et ta mängumaa on piiratud, et elu ja olud ei lase teda hingata, et ta on kellegi või millegi võimu vangis, siis ta hirm tekitab kopsudes spasmi ja tunde, et ei saa hingata. See on hirm mitte vabaks saada, mis füüsilises kehas väljendub võimetusena vabalt hingata. Ori kas hukkub hirmust või läheb tigedaks. Mida rohkem ta ahistavaid olusid kardab, seda rohkem surub ta enda vabaduse vajaduse alla ja muutub vihaseks.

Sundolukord suleb päikesepõimiku tahtepoole ja inimene tunneb, et ta on võimetu end võimu alt vabastama. Ta ei julge, kuna kardab süüdi olla. Alateadvuses on teada, et süüdi jäämine viib ju vangitsemiseni - nii on aegadest aega tehtud. Aga et hingeline vang olla on hullem füüsilisest vanglast, seda tänapäeva inimene ei mõtle, kuna ta end kurjategijana kujutada ei oska. Haigust vanglaga võrrelda ka ei oska. *Milleks, ta ju pole midagi paha teinud, pole kellegi vastu kunagi kätt tõstnud!* Nii kogunebki hea inimese sisse realiseerumata vabadusvõitluse viha, mille suurus ja iseloom määravad tema haiguse suuruse ja iseloomu.

Olete kindlasti tundnud ängistust ja enda hingamise muutust õhupuudustundeni välja, kui keegi Teie lähedal hingamisega vaevleb. See näitab, kui kiiresti me vabaduse puudusele reageerime. Vajadus vaba olla on iga vaimu põhivajadus, mida ta ei taha keelata ka teistele. Kui kellegi vabadus on piiratud, siis mõjub see halvasti kõigile. Tõmmake paralleele ühiskonnaga ja Te mõistate, miks kõigil on halb, kui keegi on vanglas.

Kes oma vabadusvõitluse viha valesti tegemise ehk süüdiolemise ees hirmuga alla surub, sest kardab halba suhtumist endasse, see haigestub **astmasse**. See on lämmatatud viha haigus. Vihagi vajab vabadust. Astmahoo alates hoidke oma hingamist teadlikult kinni ja mõelge, mis Teid praegu vihastas ja missuguse hirmu pärast Te seda viha välja ei elanud. Esimene mõte ütleb vastuse ja astmahoog möödub enne järgmise hingetõmbe vajadust. Ei mingit astmahoogu, ainult üks inimest säästlikuks ja targaks õpetav hingetõmme! Astma on allergiline haigus. Allergia on protestiviha ehk allasurutud vabadusvõitluse viha.

Kes hirmust viha välja öelda või karjuda hädaldama hakkab ja sellisel kombel mõtleb ennast ja teisi ära petta, see saab **kopsutuberkuloosi**. Hädaldamisega ta toob küllalt palju oma viha välja. Viha hädaldajate vastu toimib samuti.

Kes vihaselt oma vabaduseideaalidest kinni hoiab, selle kops jäigastub, sest vabadus on liikumine, mitte seadusega tagatud kord. Aga kes hakkab teistele ja endale oma eesmärke liigselt peale suruma, et elu enda meelest

parandada, see saab **bronhektaasiatõve**. Seda teeb tema dogmaatiline tahe elu hingamispinda oma tõekspidamiste järgi lahedamaks, vabamaks ja avaramaks teha.

Kelles on pahasoovlik viha, see saab vähi, sest ta ei mõista, kes on tema tegelik vabaduse röövija. Kuna inimene on ise oma mõtetega enda orjastaja, siis tema viha oma vabaduse piiraja vastu pöördub nähtamatuses temasse endasse ja tekitab talle endale vähi. Ka see, kes teisele oma hinges hea inimese vaiksel moel karistust ihkab, kasvõi Jumalat karistama kutsub, aga ise oma käsi määrimast hoidub, on pahasoovija.

Kelles on äge viha süüdistamise vastu, sellele tuleb äge **kopsupõletik**. Ka kõrvaltvaatajana teiste tülisse vaikiva kohtusüüdistajana sekkudes võib haigestuda.

Kes pidevalt vihastab süüdistajate peale või ise süüdistab, sellel on krooniline kopsupõletik. Süüdistav viha, mis ei anna rahu, sest teine ei võtnud süüd omaks, ei lase kopsul paraneda.

Kes end süüdlasena tunneb ja seda süüdistamisena välja purskab, sellel on vastavalt kas äge või krooniline **bronhiit**. Inimene, kes tunneb end kohustatud olema tõe eest võitlema, seda välja karjuma, sellel ei saa bronhid enne rahu, kui tõde on jalule seatud. Kui ainult teaks kelle tõde. Aga kes liialdab, selle bronhidesse hakkab pidevast tursest tasapisi kasvaja kerkima.

Kelles on viha vabaduse piiramise vastu, see saab **kopsukelme põletiku**. Kes oma vabaduse piiramise pärast nutta tahaks, aga nutmata jätab, selle kopsukelme eritab palju liigset vedelikku, mistõttu haiguse nimeks on märg pleuriit. Kui inimeses on kangekaelne kinnihoidmine oma arvamusest, siis tekivad liited. Seega, kui inimene arvab vihaselt ja järjekindlalt, et tema vabadust ahistatakse, siis talle tekivad kopsukelme liited.

Trahhea haigestub neil, kes vihaga enda arvates õiguse eest võitlevad.

Häälepaelad on nagu ruupor, mille kaudu võib rõõmu hõisata, aga ka hädaohtu kuulutada. Kes liiga palju peab rääkima ja tunneb sisemist protesti, sellel läheb hääl ära. "*Ei taha*" on alati viha ja kui inimene ei taha rääkida, siis keha tuleb talle appi, et ta midagi väga halba ei ütleks. Väljaütlemist vajavate vihade enda sisse kogumisest tekib häälepaelte põletik. Aga kui inimene palju ja vihaselt karjub, kui ta süüdistused liiale lähevad, siis tekib ta häälepaeltele kasvaja. Niikaua, kuni karjumine ei ole kättemaksuhimuline ja pahatahtlik, ta vähiks ei lähe. Aga kui sellise karjuja võimutsemise all olija karjujale paha soovib, siis ootab teda sama saatus.

Igaüks peab oma vabaduse endale ise andma. See, kes vabadust kätte võidelda tahab, see jääb vabadusest ilma, sest võitlemine on viha. Andke andeks vabaduse puudumisele, sundolukorrale, mis Teile vabaduse puuduse tunde tekitas. Andestamise käigus võite tunda valu alumistes rinnalülides, mis tasapisi läheb üle lülisamba liikuvuse suurenemiseks. Tulemuseks on vabalt hingavad kopsud ja hea enesetunne.

Targaks ilma kannatusteta

Inimesed on oma sarnasuses väga erinevad.

Ühed räägivad: *"Mina muretsen kõige pärast ja mulle läheb kõik südamesse."* Mida see tähendab? Mure on hirm, südames elavad süütunded. See tähendab, et see inimene kardab kõige pärast ja tunneb end süüdi, et ei ole hirmutavast vabanenud ehk oma halbu mõtteid endast vabastanud.

Teine äärmus räägib: *"Mina lasen kõik kõrvust mööda, midagi ei ole vaja südamesse võtta."*

Esimesed täituvad negatiivsusest, kannatavad, aga samal ajal õpivad elu. Teised ei kannata, aga ei õpi ka midagi.

Kuidas teha nii, et ei kannata, aga saad targaks?

Kujutage ette, et Te olete **sõel**. Mitte mingi vana mõlkis aukudega kopsik, vaid ilus uus peente kapronniitidega sõel, millest kõik läbi läheb. Teie poole tuiskab pöörane viha. Ta tormab Teist läbi, Te õppisite teda tundma, saite targaks, aga kui sõela sisse vaatate, siis seal ei ole midagi. Proovige olla selline sõel. Ükskõik missugune halb mõte tuleviku suunas või halb meenutus minevikust - laske nad sel kombel endast läbi. Oskamatusest võite alguses halva siiski endasse jätta, siis tunnete vastavas kohas rõhuvat halba tunnet, mis ei taha enam ära minna. Siis rääkige temaga, paluge temalt andeks, et ei osanud teda vabalt endast läbi voolata lasta. Paluge kehalt andeks ja proovige uuesti. Mõtestage lahti see õppetund, sest ta ei vaeva Teid ilmaasjata.

Harjutades suudate varsti kõike halba endast rõõmuga läbi lasta. Enam ei ole Teil vaja enda säästmise huvides halvast eemale hoida või jalga lasta. Enam ei blokeeri Te end kaitsva energeetilise seinaga, nagu sageli

õpetatakse, mõistmata, et selline sein toimib nagu kõike kõrvust möödalaskja kavalus.

Usaldage enda tundeid, nad ei valeta.

Peatuge hetkeks ja tunnetage oma kaela, turja, õlgu. On seal hea või halb tunne?

Kui on halb, siis on Teis **rahulolematus iseendaga**. Proovige seda endast läbi voolama panna. Rahulolematuses iseendaga sisaldub nii süütunne, hirm kui ka süüdistamise viha.

Rahulolematus iseendaga tähendab oskamatust suhelda iseendaga, mõista iseenda tõelisi vajadusi, oskamatus oma elu korraldada.

Kes ei mõista iseennast, see ei mõista kindlasti ka teisi.

Enamikul eestlastest on kaela ja turja vaevused. Seal ongi vangis Teie rahulolematus iseendaga, mis on tulnud Teid õpetama iseenda ja maailma täiusliku nägemise oskust. Aga Teie olete oma hirmuga, et *minust sellisena kui olen ei peeta lugu*, hakanud oma keha, enda olemiste ja tegemiste üle nurisema ja ei märkagi, kuidas Teie nõudmised kõige ja kõigi suhtes aina kasvavad. Nii piitsutate oma tahet, võtate liigsed koormad õlule, et kõik saaks olema nagu Teile meeldib, *sest nii meeldib teistele*, aga selleni ei jõua Te enne, kui ei ole vabadusse lasknud rahulolematust iseendaga. Tasapisi väsite, aga rahulolu tehtust ei ole ja siis lööte käega. Ongi tekkinud tahtmatus midagi teha, lootusetus, mõttetus, elu eitamine. Tunnete, et Te ei ole vajalik sellisena nagu olete.

Rahulolematus iseendaga koguneb Teie suhtlemistšakra selgmisele – tahte poolele. Ta näitab, et Te ei oska ega taha suhelda iseendaga ega teistega.

Mis on suhtlemine? **Suhtlemine on tingimusteta armastus.**

Aga kuidas räägivad inimesed? Nad ütlevad: "*Ma armastan sind, sa oled nii hea.*" Aga kui ei ole hea, või vahel ei ole hea? Selline tingimustega armastus ei olegi armastus. Armastusväärset armastada on kerge, sest temas on niigi armastus.

Elu on õppimine läbi selle halva, mis on inimese teele tulnud. Ta on halb seepärast, et temas ei ole armastust. Selle inimese teel on ta seepärast, et ta vajab just nimelt selle inimese armastust, et heaks muutudes anda talle elu õppetund.

See, kes halva on heaks teinud, on ise vaimus kasvanud, sest ta on armastuse endast välja voolama pannud. Mida kiiremini voolab inimesest armastus, seda väärikam on inimene. Iga halb eluteel on tegelikult inimesele vajalik halb. Eluteel on väga erinevat halba - mõte, olukord, sündmus, tegu, inimene, kollektiiv, tervis jne. Kõik nad tulevad midagi õpetama. Mida, seda peab igaüks ise mõistma.

Ühelgi juhul ei tule eluteel kohatav halb teiste halba tõestama, vaid teiste halva kaudu Teie veale tähelepanu juhtima.

See, kes ei oska tingimusteta armastada iseenda vigu, kuidas oskab ta armastada teisi?

Aga mis on armastus?

Sõprus, kiindumine, armumine, kirg, seks, hoolitsemine, muretsemine, truudus, kooselu - palju arvamusi, aga ükski neist ei ole armastus.

Tundepuhanguid on palju, aga tunne on üksainus - armastus.

Igale emotsioonile on seletus, aga armastust ei ole keegi osanud defineerida, sest emotsioonide väljendajaks on sõnad, aga tunnete väljendajaks on vaikimine.

Armastus on vaikimine. Armastus annab inimesele hingerahu ja sõnu polegi vaja.

Oleme harjunud ja uhkedki kiirustamisele ja ei märka kuidas armastusest mööda jookseme ja ta tuulde kulutame. Kiirustamises võib tunda vaid emotsioone. Õigustatult ütlevad inimesed, et nad ei teagi, mis on armastus.

Te tunnete armastuse ära, kui kulutate mõned minutid näiteks hommikusele lahkuminemis-kallistusele. Hetk vaikivat teineteise embuses seismist ja teineteisele selle sooja tunde andmist - ning Te tunnete, et Teil on hea. Vaikiv silmavaatamine ja teise sügavale peitunud helluse äratundmine - ning veel parem hakkas. Enam polegi tööle jooksmine kõige tähtsam. Olete tundnud andmise õnne. On tekkinud vajadus seda tunnet tunda veel ja veel. Andes olete saanud. See päev on Teil parem päev. Töö sujub ja õhtul on koduteel tiivad. Armastus ootab kodus.

Kõige rohkem aetakse armastust segi seksiga. Eriti saavad selle läbi haiget noored ja kogenematud, sest nende vanemad pole lastega kunagi ei armastusest ega seksist rääkinud. Vanematel on oma valehäbile kohe õigustus - ei oska isegi. Õppima siia ilma tulemegi. Kui oskaksime, siis meid praegu siin poleks. Kui me oma oskamatust ka lastele tunnistaksime ja

oma vähestki oskust avaldaksime, siis saaks lapsed selle läbi targemaks. Vanem, kes lapsele tunnistab, et abikaasa teda oma teoga küll vihastas, aga armas on ta ikkagi, kasvõi selle pärast, mis on nooruses olnud, annab lapsele mõtlemisainet. Tavaliselt hakkab vihane täiskasvanu vihkama ühes vaenlaseks kujunenud abikaasaga nii seksi kui ka armastust.

Ei teata, et kellel on hingearmastus esiplaanil, selle seksuaalkontaktid on harvad, aga naudingurohked.

Kes hingearmastust tähtsustada ei oska, selle seksuaalne aktiivsus võib hulluseks minna, aga naudingud jäävad tulemata.

Paluge oma kuhjunud rahulolematuse käest andeks, et ei ole teda varem vabaks lasknud, paluge oma suhtlemistšakralt, eriti tema selgmiselt poolelt – kaelalt ja turjalt – oma viga andeks ja paluge ka pealt andeks, et olete armastuse voolu südamest pähe sellega blokeerinud ja pea on seepärast pidanud kannatama. Teie migreen või muu haigus peas viitavad Teie oskamatusele õigest kohast häda põhjust otsida. Pea näitab õige koha kätte – temas on aju, millest saab alguse vale mõtlemine. Kui rahulolematus iseendaga on vabanenud, siis ei kurna Te end tööga üle, et siis ahastades öelda: "*Ma ei taha midagi, ma ei taha elada!*"

Andestusega vabaneb keha kiht-kihilt negatiivsusest. Iga vabanemine toob muutuse harjumuspärasesse ellu, millega peab kohanema. Ärge kiirustage, varuge püsivust ja Te saate rõõmu tunda. Kes kiirustab, see peab kiirustamise kriisi taluma.

Edaspidi õppige oma rahulolematust iseendaga laskma endast nii läbi voolata, et ta Teie sisse enam haiget tegema ei saaks jääda. Nii saate tasapisi ilma kannatusteta targemaks. Aga kui Te pahaaimamatult oma rahulolematust kogute, siis varsti hakkate nõudma, et keegi elu heaks teeks. Ja isegi kui keegi teeb, siis ei ole Te rahul nii, nagu enamik hea elu peale jõudnutest, sest tõeliselt hea on ainult see, mille inimene ise halba heastades teeb. Iga enda saavutus on õpitud õppetund ja vaimu igavene tarkus, mis annab rahulolu ja õnnetunde.

Olge sõel, kes teab, et kui mina pole halva jaoks takistus, siis tema pole minu jaoks halb.

Halb muutub halvaks siis, kui ta kohtab oma teel vastupanu, takistust. Seega – **võitlus halva vastu suurendab halba, aga armastus halva vastu vähendab halba**. Mida rohkem ma halba armastan, seda paremaks saab halb. Halb on armastuse puudus ja mina olen see, kes tema armastuse

puuduse korvab.

Kui Te olete selleks suuteline, siis ei ole Teis enam rahulolematust ei iseendaga ega maailmaga.

Kõigel on kaks otsa.

Liigne rahulolu iseendaga teeb inimese eneseimetlejaks. Halb, mis tema ümber teda õpetama on tulnud, läheb tal kõrvust ja silmist mööda. Ta ei vaata nii madalale, sest *see pole tema jaoks, temal on ju kõik hästi.* Aga halb on tulnud **tema** teele... Miks?

Inimene, kelle rõõm oma heast elust teeb ta kurdiks ja pimedaks, ei hakka mõtlema. Kas tema elu õppetükid jäävad õppimata? Tavaliselt mitte. Tema üleolev ükskõiksus muutub varem või hiljem ettevaatamatuseks ja ühel päeval tuleb see talle omale kõik kätte. Kui ta ei mõistnud, mida tema ükskõiksus **teistele** teeb, siis ta tunneb, mida teiste ükskõiksus tema hädade vastu **temale** teeb. Juhtub see kodus, tööl või meditsiiniasutuses, õpetamata see ei jää. Teadvustab see inimene endale **oma** vea või vihastab teiste peale - tema vaim sai läbi keha kogemuste ometi targemaks. Enne ränka katsumust koguneb **ainult teistele nähtav** kõrk üleolek kõigist, harjumus kõike vastavalt oma tahtmistele saada ja kui ei saa, siis kättemaksmine sellele, kes ta saamahimu ei rahuldanud. Oma negatiivsuse eitamine teeb asja ainult halvemaks.

Kui Teie teele jääb selline ennast teistest paremaks pidaja, siis on ta Teie õppetund. Kõik emotsioonid, mis Teis vallanduvad, on Teie stressid, mis ootavad vabastamist.

Me arvame teadvat, mida tähendab hädaohutunne. Aga kui hingepõhjast vallandub tõsine: "*Ma ei taha!*" - kas see on hädaoht? On küll, see on suur hädaoht. "*Ei taha!*" on viha.

Inimene saab kõik, mis ta tahab. Ainult kui ta valesti mõtleb, siis ta saab risti vastupidiselt loodetule, sest:

- hirm pärsib tahte,
- viha hävitab tahte.

Keha tagapoolel asub tahteenergia. See liigub lülisambas asuvas peaenergiakanalis ülalt alla ja alt üles. Suuremad tahteenergia hävitajad on:

- vastumeelsus – asukoht nimmes,
- sundolukord – asukohaks alumised rinnalülid,

- nõudlikkus – asukohaks ülemised rinnalülid,
- rahulolematus – asukohaks kael,
- tahtmine olla teistest parem - asukohaks ülemised kaelalülid.

Tasakaalus olles annavad need stressid elule mõtte ja mineku, aga liigseks kasvades hävitavad, kui inimene õppust ei võta.

Toon joonisel ära tahteenergia hävitajate asukohad ja nende toime mõjususe laienemise. Igaüks neist sisaldab Teie jaoks midagi palju enamat kui põgusal lugemisel tundub. Otsige ja Te leiate nad oma kehast. Mõelge ja Te mõistate, mida nad õpetada tahavad.

Sundolukord ja rahulolematus on eespool lahti räägitud (lk. 292, 365).

Vastumeelsus tuleb õpetama inimest meelsasti tegema seda, mida ta enne vastumeelselt tegi. Ta ütleb: *"Kallis inimene! Elutee on täis takistusi. Õpi vastumeelsuse asemel neid hea meelega ületama, siis mõistad, mida nad õpetavad. Siis ei pea su jalad vastumeelsust trotsides tõrksalt takerduma ja lõpuks hoopis liikumast loobuma."*

Nõudlikkus tahab õpetada inimest vähenõudlikuks. Ta ütleb: *"Kes vähesest oskab rõõmu tunda, see tõmbab ka suurt rõõmu enda ligi. Aga kes kohe suurt ihkab, see jääb vähesestki ilma, sest ta ei oska õnne hinnata ega hoida."*

Tahtmine teistest parem olla on nii loomulik vajadus, et seda halvaks ei arvata. Otse vastupidi – iga inimene peabki teistest parem olema – õpetatakse lapsi. Elu tõestab vastupidist. Miks?

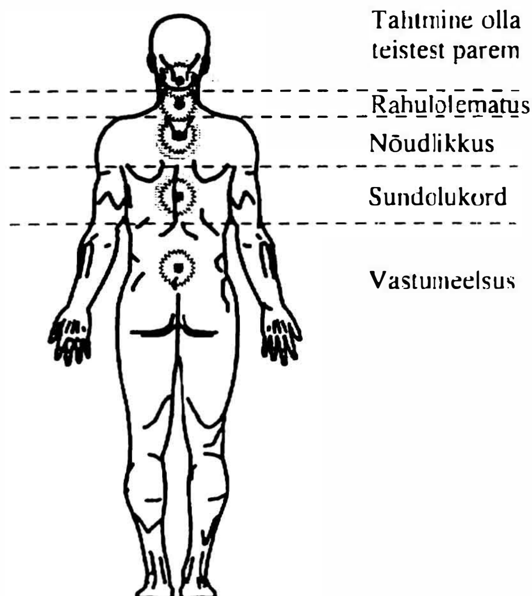
Oleme harjunud karjas jooksma, kõik ühesugused olema. Kui keegi tahab teistest parem olla, siis ta peab end ette rebima. Toimub see teisi tallates või kõrvale trügides, igal juhul saavad mõlemad osapooled haiget. Nii tekib kadedus.

See, kes ees tormab, saab kadedusest kurnatud ja varem või hiljem lahvatab temas viha kadetsejate vastu. Sellest algab tema häving. Ta jõud raugeb, jooks aeglustub ja kari tormab tast üle, märkamata seda, kes kunagi oli keegi. Niisugune on horisontaaltasandi areng.

Inimene, kes vabastab tahtmise teistest parem olla, hakkab arenema vertikaaltasandil. Ta areneb iseendast järjest paremaks ja tõuseb uuele teadvuse tasandile, kus ei ole väiklast võrdlemist ega hindamist. Seal ei häiri teda teiste eluvõitlus.

See on hingerahu õnnistatud kõrgem elutasand. Oleme sinna teel.

Tulevik



Minevik

Lõpetuseks

Mõte juhib elu. Hea mõte teeb head, halb halba.

Tsivilisatsiooni probleemiks on naine, aga igaühe mõtted on tema isiklikud. Mõtete abil oleme ühendatud oma eelmiste eludega, kus olime kord mehed, kord naised. Oma meeleparanduse eest peab iga inimene ise hoolitsema, mitte viga teises otsima.

Kui füüsiline haigus kunstlikult kõrvaldada, st. ravimitega või kirurgiliselt, siis on keha oma õpetamise võimalusest ilma jäänud. Teie häda murrab välja psüühikasse. Teie oskamatus järgida mõtte õpetlikkust viis hingevaevade kuhjumisele füüsiliseks haiguseks, mis omakorda viib vaimsetele kõrvalekalletele, kui Te ikka keha õpetust vastu ei võta. Teie keha on hinge ja vaimu ühendav sild. Selle silla tugevuse määrab Teie arukus, mis on Jumalast antud igaveseks arenema tulevikku.

Selleks tuleb õppida vestlema kõige targemaga - iseendaga.

Olete raamatu lõppu jõudnud, aga kui ikkagi tunnete, et Teie tegemised ei õnnestu, siis vabastage veel oskamatus armastada eesmärki ja oskamatus avada hingearmastust. Tasapisi hakkavad Teie tegemised õnnestuma ja soovid täituvad vabanenud armastuse väel, mis Teist teistesse voolab. Tõelist õnne saab tunda ainult andja. Vabastage oma ahastus, et *minu armastust ei vajata*, ja Te näete, et vajatakse. Oma stressidest pimestatuna olete lakanud nägemast head. Kui õpite elu tingimusteta armastama, siis lakkab halb Teie jaoks olemast halb. Ta muutub mõistetavaks ja vajalikuks elu koostisosaks.

Õnnelik on see inimene, kelle armastus voolab.

Õnnelikuks saab inimene, kes andestusega armastuse voolama päästab.

See raamat on andestamise piiramatutest võimalustest

ja armastuse vabastamisest,

hingepuhtusest, hingevalgusest, hingesoojusest

ja hingeõnnistusest.

Sisukord